[illegible]

: తెలుగు

[illegible]

[illegible]

: ప్రచురణ

[illegible]

[illegible]

ఆహార విజ్ఞానము

కార్యంపూడి నాగేంద్రుడు, బి.ఎ., బి.ఇడి.
అనువర్తి

ప్రచురణకు :

భాగ్యనగర్ పబ్లికేషన్స్,
హైదరాబాద్

ద్వితీయ ముద్రణ :

వెల : 8-00

హక్కులు : రచయితవి

పరిచయ వాక్యము

1947 సంవత్సరము ఆగస్టు 15 వ తేదీన మనకు స్వాతంత్ర్యము లభించినది. అట్లు లభించిన స్వాతంత్ర్యముతో, అఖండ భారతావని "పాకిస్థాన్"గను "ఇండియన్ యూనియన్"గను విభజింపబడినది. ఈ విభజన ఫలితంగా, భారతదేశము చాల క్లిష్ట సమస్యలను ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినది. వానిలో ఆహార సమస్య అతి ప్రాధాన్యత వహించెను. జాతీయ ప్రభుత్వము ఏర్పడిన వెంటనే, రెండవ మహాసంగ్రామము సమయమున కూడ లేనంతటి ఆహారకొరత దేశము నెదుర్కొనెను. భారతీయులు ఆహార కొరతకు ఆహుతి కాకుండుటకై కేంద్ర ప్రభుత్వము ఎన్నియో అత్యవసరమైన ఏర్పాటులను చేయవలసి వచ్చెను. అందు ముఖ్యమైన విధానములు రెండు (1) యుద్ధ కాలమునాటి ఆహార పదార్థములు కంట్రోలును, రేషనింగు విధానమును సాగించుట (2) విదేశములనుండి ఆహారపదార్థములను దిగుమతి చేయుట. ఈ రెండు విధానములవలనకూడ ప్రజల నెదుర్కొన్న ఆహారపదార్థములకొరత తొలగలేదు. కనుక తగినంత శీఘ్రకాలములో ఆహార పదార్థముల విషయమున స్వయంసమృద్ధిని (Self-sufficiency) సాధించుటకై కేంద్ర ప్రభుత్వము కృషిచేయవలసివచ్చెను. ఇందుకై దేశములో పలు

విధములైన ప్రోత్సాహకర విధానములను అమలులో పెట్టి వ్యవసాయకృషిలో మహత్తరమైన మార్పును, అభివృద్ధిని సాధించెను. ఇంతవఱకును సముద్రము పాలగుచుండిన నదీజలములను అరికట్టి ఆ జలములతో ఊసరక్షేత్రములుగనుండిన భూములను సశ్యశ్యామలములుగనొనర్చి పంటలను వృద్ధిచేయుట, రైతులకు ఋణములిచ్చుట, ఎరువుల పంపకము, జపానుపద్ధతి వరి సాగును ప్రచారముచేయుట, మొదలగు పనులవలన అనతికాలములో ఆహారపదార్థముల అధికోత్పత్తి సాధింపబడి,ఆహారకొరత నాలుగైదు సంవత్సరములలో చాలవరకు నివారింపబడెను. ఇందుచే బహు ప్రయాసలకు మూలమైన ఆహార పదార్థముల కంట్రోలురేషనింగు విధానములు రద్దుచేయబడుటచే సామాన్య ప్రజలలోసంతృప్తి,జాతీయప్రభుత్వమునెడ విశ్వాసము కలిగెను.

ఈ ఆహార సమస్యా పరిష్కారమునకై మన నాయకులు, ప్రభుత్వము, ప్రజలుకూడ శ్రద్ధ తీసికొనుట అవసరమయ్యెను. దీనికి గల ప్రబల కారణములను, వాని నివారణోపాయములను ఆలోచింపవలసి వచ్చెను. ఈ ఆహార కొఱత ఒక్క నాటితో తీరునదికాదు. దేశపు జనాభా అనుదినము పెరుగుచునేయున్నది. ఆ పెరుగుదలను అరికట్టనైన అరికట్టవలయును, లేదా ఆహారోత్పత్తియు జనాభాతోబాటు ఎపుడును వృద్ధి పొందుచునేయుండవలయును. జనాభా పెరుగుదలను అరికట్టుటకు ఇపుడు విధానముల నాలోచించి, అమలు జరుప ప్రయత్నములు మన ప్రభుత్వాధ్వర్యమునజరుగుచున్నవి.

సశాస్త్రీయ వ్యవసాయ విధానమును దేశమున వ్యాప్తము చేసి, భారతదేశములోని గంగ, యమున, మహానది, గోదావరి, కృష్ణ, కావేరివంటి మహానదుల జలములను సద్వినియోగము చేసికొన్నచో భారతదేశమున ఆహార పదార్థములకు ఎట్టి కొరతయు నుండదనియు, అందువల్ల జనాభా పెంపుదల నరికట్టవలసిన ప్రయత్నము లవసరము లేదనియు వాదించు రెండవ పక్షముకూడ లేకపోలేదు. కనుక ఇది రాజకీయ, ఆర్థిక సమస్యయేగాక నైతిక సమస్యగాకూడ పరిణమించినది. జనాభా నరికట్టు విధానముల పరిశీలనలో నైతిక పరిణామ పరిశోధనకూడ అతి ప్రాముఖ్యము వహించుచున్నది. కనుక నేడు మనల నెదుర్కొనుచున్న సమస్య, అధికాహారోత్పత్తిని సాధించుటయేగాక ఆహార పదార్థములు దుర్వినియోగము కాకుండ చూచుటయు కూడ నగుచున్నది.

ఆహార పదార్థములలోని పోషక శక్తులను సద్వినియోగ పరుచుకొను విజ్ఞానముకూడ ప్రజలలో వ్యాప్తిచేయవలసిన అవసరము కన్పించుచున్నది. భారతదేశము స్వయం సమృద్ధతను సాధించుటకు ప్రభుత్వ మెన్ని విధానములు నేర్పాటు చేసినను, వానిని అమలు జరుపుటలో ప్రజలు సహకరింపనిచో ఆ విధానములు విజయవంతము కానేరవుకదా! కనుక ప్రభుత్వ విధానములు విజయవంతము కావలయునన్న, పూర్తి ప్రజాసహకారము లభ్యమగునట్లు ప్రజలలో ప్రచారమును సాగింప వలయును. నేటి ప్రజలలో నూటికి 85 నిరక్షరాస్యు

లుగా నున్నారు. కనుక అక్షరాస్యుడైన ప్రతి వ్యక్తి పైనను నిరక్షరాస్యులైన గ్రామీణులకు ఆహార విషయమున వలయు విజ్ఞానమును కలిగింపవలసిన బాధ్యత పడుచున్నది. ఇట్టి ప్రధాన సమస్యయైన ఆహార విజ్ఞానమునుగూర్చి పూర్వాపరములు సాకల్యముగ చర్చించి, తెలియజేయు పుస్తకములు, మన ప్రాంతీయ భాషలలో స్వల్పముగనే ఉన్నవి. అందువలన సామాన్య ప్రజానీకములో, ఆహార విజ్ఞానమును గూర్చిన బహుళ ప్రచారమున కుపకరించవలయునను ప్రధానోద్దేశ్యముతోడనే, నే నీ పుస్తక రచన కుపక్రమించితిని. ఈ పుస్తకము అట్టి కొరతను తీర్చగలిగినచో నా కృషిఫలించునట్లు భావింతును.

అనపర్తి
15—5—1959

ఇట్లు
కార్యంపూడి నాగేంద్రుడు

విషయ సూచిక

ఆహార విజ్ఞానము

1 వ అధ్యాయము

ఆహారముం - జనాభా

ఇపుడు భారత దేశమున(రిపబ్లిక్) ప్రజాస్వామ్యము అమలునందున్నది. 1951 సంవత్సరపు జనాభా లెక్కలనుబట్టి భారతదేశపు జనాభా 35,68,29485. ఇందు గ్రామములందు నివసించువారు 29,50,04,271- నగరములలో నివసించువారు 6,18,25,214- మన దేశంలో పదిలక్షలకు మించిన జనాభాగలిగిన నగరములు 5 మాత్రమే యున్నవి. ఇవి (1) బొంబాయి (2) కలకత్తా (3) మదరాసు (4) ఢిల్లీ (5) హైదరాబాదు. మొత్తము జనాభాలో $\frac{5}{6}$ వంతులు ప్రజలు భారతదేశములోని 5 లక్షల గ్రామములలో నున్నారు. ఇందులో నూటికి సుమారు 80 వంతులు వ్యవసాయముపై నాధారపడియుండుటయే, పల్లెప్రజలు పేదరికమునకు ప్రబల కారణమని పెక్కురు భావించుచున్నారు. మన దేశములో గత రెండు శతాబ్దము

లలో క్షీణించిపోయిన కుటీర పరిశ్రమల నభివృద్ధి పరచు కొనియు, అవసరమైన భారీ పరిశ్రమల స్థాపించుకొనియు, వస్త్రోత్పత్తిని అభివృద్ధిచేయుటకై కృషి చేయవలసి యున్నది.

ప్రతి వ్యక్తికి సగటున దినమునకు 18 ఔన్సుల ఆహారము అవసరము. ఈ ప్రకారము లెక్కించినచో ఏడాదికి మన దేశములోని ప్రజలందరకు 4,80,00,000 టన్నుల ఆహార పదార్థములు కావలయును. ఆంగ్లపరిపాలనా కాలమున బాగా అభివృద్ధి చేయబడిన భాగములైన పంజాబు, తూర్పు బెంగాల్ దేశవిభజనలో మన ముఖ్యాహార ధాన్యములగు వరి, గోధుమ ఆ ప్రాంతములలోనే విరివిగా పండుచుండెను. పాకిస్థానులోనికి పోయినవి విభజన ఫలితముగా విభజన జరిగిన మరుసటి సంవత్సరముననే భారతదేశమున ఆహారపు కొఱత ఏర్పడెను.

ఈ కొరతను తీర్చుటకై, కేంద్రప్రభుత్వము ఇతర దేశములనుండి ఆహారపదార్థములను దిగుమతి చేసికొనవలసి వచ్చెను. అందుచే ప్రతి సంవత్సరమును కోట్లకొలది ద్రవ్యము వెచ్చించవలసి వచ్చెను. ఇట్లెంతకాలము జరుగును? విదేశీ ద్రవ్యముగాని ముడిసరకులు, ఇతరదేశములకు కావలసిన నిత్యావసర వస్తువులు మన మెగుమతి చేసినగాని మనకు విదేశీద్రవ్యము లభింపదుగదా! ముడిసరుకులను మన దేశమునుండి చౌకగా గొనిపోయి రూపొందిన వస్తుసామ గ్రిని హెచ్చుధరలకు మన దేశమునకు దిగుమతిచేసిన

పాశ్చాత్య ప్రభుత్వము మనలను బీదతనముననే వదలిపోయి నది. పరిశ్రమలమాట అటుంచి, ముందుగ ఆహారపదార్థముల స్వయం సమృద్ధతను సాధించుటకై మన జాతీయ ప్రభుత్వము తీవ్రమైన కృషిని ప్రారంభించినది. తత్ఫలితముగా 1950,1951 సంవత్సరములలో పంటబాగా పెరిగినది. అయినను జాగ్రత్తకొరకై 50,51 సం॥లో కూడ కేంద్రము విదేశములనుండి దిగుమతిచేయుట తప్పలేదు. 1952 సం॥రం నుండి ప్రమాదము లేదను ధైర్యము కలిగినందున, కంట్రోలు, రేషనింగు విధానములను కేంద్రము రద్దు చేయగలిగినది. కొరత సంవత్సరములలో, కేంద్రము ఆహారపదార్థములకై ఎంత ద్రవ్యములను వెచ్చించినదియు ఈ క్రింది పట్టికవలన వెల్లడి యగుచున్నది.

దిగుమతుల ఖరీదులు

(1)	1948–49 సం॥రం.	110,60	లక్షల	రూపాయలు
(2)	1949–50 ,,	92,54	,,	,,
(3)	1950–51 ,,	98,30	,,	,,
	మొత్తము	301,44	,,	,,

రవాణా ఖర్చులతోసహా దిగుమతి చేసుకొన్న పదార్థముల ఖరీదులు

(1)	1948–49 సం॥రం.	186,85	లక్షల	రూపాయలు
(2)	1949–50 ,,	124,63	,,	,,
(3)	1950–51 ,,	130,55	,,	,,
		442,03		

1952 సంవత్సరము నాటికి దేశమున కొంత ఆహార విష యమున స్వయం సమృద్ధతను, ప్రభుత్వము సాధింప గలిగి నను, విశాలమైన భారత దేశమున ఒకమూల అతివృష్టి వలనను, వేరొకమూల అనావృష్టి వలనను పైరులు దెబ్బ తినుచుండుటయు, ఫలితమునకు వేచియున్న పొలములు నాశనమగుటయు జరుగుచునే యున్నది. అందువలన ప్రథమ పంచవర్ష ప్రణాళికలో ప్రభుత్వము వ్యవసాయాభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత నొసంగి, పెద్దపెద్ద ప్రాజెక్టుల నిర్మాణమునకు పూనుకొన్నది. ఇందులో భాక్రానంగల్, కోసి, తుంగభద్ర వగైరా ప్రాజెక్టులు నిర్మింపబడినవి. ఆంధ్ర దేశములోని క్రిష్ణా నదిపై నిర్మింపబడుచున్న నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్టు ప్రథమ ప్రణాళికలోనిదే. ఇపుడు రెండవ పంచవర్ష ప్రణాళిక కొంత జరిగి మూడవ ప్రణాళికకు క్రొత్త అంచనాలు వేయ బడుచున్నవి. ఈ ప్రణాళికలు పూర్తియగు నాటికి ఈ ప్రాజె క్టులు అన్నియు పూర్తియైనచో భారత దేశము ఆహారవిషయ మున స్వయం సమృద్ధతను సాధింప గలదు.

మన దేశములో ప్రతి పది సంవత్సరముల కొకసారి జనాభా లెక్కలు తీయబడుచున్నవి. వీనిని పరిశీలించిన ఒక ప్రబల సత్యము బయలుపడుచున్నది. ఇంచుమించు ప్రతి పది సంవ త్సరములకు, 5 కోట్ల జనాభా పెరుగుచున్నట్లు కన్పించు చున్నది. కనుక మన ద్వితీయ పంచవర్ష ప్రణాళిక పూర్తి యగు నాటికి అనగా 1961 నాటికి భారత దేశపు జనాభా

40 కోట్లు అగునని అంచనాలువేసి మన నిర్మాణ ప్రణాళిక లను ఏర్పాటు చేసుకొనవలసియున్నది.

మన ప్లానింగ్ కమిషన్ ఇట్టి అంచనాలపై నాధారపడియే వ్యవసాయము, వస్త్రపరిశ్రమ, వాణిజ్య వ్యాపారములు, అభి వృద్ధి యగుటకై, రెండవ పంచవర్ష ప్రణాళికలో ఏర్పాటు లను గావించినది. అందువలన మన మీ ద్వితీయ పంచవర్ష ప్రణాళిక ముగియునాటికి, 40 కోట్లు ప్రజానీకమునకు కొరత లేని ఆహార పదార్థముల ఉత్పత్తిని సాధింప వలసియున్నది. నేటి మన జాతీయ ప్రభుత్వము గాంధీ మహాత్ముడు కలలు గన్న, శ్రేయోరాజ్యస్థాపనకై కృషిచేయుచున్నది. ఇందుకు మొదటి సోపానమైన రాజకీయ స్వాతంత్ర్యమును మహా త్ముడే భారతీయులకు సంపాదించి యిచ్చెను. మన మిప్పుడు అట్టి శ్రేయోరాజ్యమును సాధింపవలయుచో ద్వితీయ, తృతీయ సోపానములైన ఆర్థికాభి వృద్ధిని, సాంఘికాభి వృద్ధిని సాధించుకొనవలసి యున్నది. ఇట్టి కృషినే, నెహ్రూ నాయ కత్వమున భారత ప్రభుత్వము సాగించుచున్నది.

కుటుంబ నియంత్రణము

నదీజలములను ప్రాజెక్టుల నిర్మాణము వలన సద్విని యోగము చేసుకొనుటవలనను, శాస్త్రీయ విధానముల నవలంబించి, వ్యవసాయాభివృద్ధి సాధించి నైతిక మార్గముల నవలంబించి జనాభా పెంపుదలను అరికట్టినగాని అట్టి శ్రేయో రాజ్యమును మనము స్థాపింపలేమని ఇపుడు గుర్తింపబడినది.

నేటినాగరిక ప్రపంచమున పొట్టకు పోరాటము (Struggle for existence) దిన దినము ఎక్కువగుచున్నందున, నగర వాసులైన విద్యావంతులు కుటుంబ నియంత్రణావసరమును గుర్తించుచున్నారు. కాని పాశ్చాత్యదేశములయందు ప్రచారమున నున్న కృత్రిమ విధానములు, భారతీయ మనస్తత్వమునకును, భారతీయ సంస్కృతికిని, విరుద్ధములుగా కన్పట్టుచుండుటచే, భారత ప్రజల నైతిక దృక్పథమునకును, సాంఘిక ఆచారములకును, అనుకూలములును, ఆచరణయోగ్యములునైన విధానములను వెదకి, తగు సలహాల నొసంగుటకు కుటుంబనియంత్రణ శాస్త్రమున ప్రవీణులైన డాక్టరు స్టోను (Stone) వంటి పాశ్చాత్య పండితులనుకూడ భారత ప్రభుత్వ మాహ్వానించి యున్నది. వారి సలహాలనుసరించి ఢిల్లీ వంటి కొన్ని ముఖ్యనగరములలో, కుటుంబ నియంత్రణ సలహా కేంద్రములను (Family Planning Clinics) కూడ స్థాపించినదుపు చున్నారు. ఇందుకు అవసరమగు ప్రచారము సాగించుటకును, దీని విషయమైన సాహిత్యమును ఆ యా ప్రాంతీయభాషలలో ప్రకటించుటకును, ప్రభుత్వము తీవ్రమైన కృషిని సాగించుచున్నది. శ్రీ రాజేంద్రప్రసాద్, శ్రీ జవహరులాలునెహ్రూ వంటి ప్రథమ శ్రేణి నాయకులు, ప్రభుత్వాధినేతలు ఈ ఉద్యమమును ఆశీర్వదించి యున్నారు. భారతీయ సంస్కృతికిని, వారి మానసిక, నైతిక దృక్పథములకును విభిన్నముగాని మార్గములనే అనుస

రించుచు మహాత్ముని జీవితవాంఛయైన శ్రేయోరాజ్యమును స్థాపనకై నిరంతరము కృషి చేయుచున్న మన నాయకుల సిద్ధాంతములు త్రోసివేయరానివని చాలమంది గుర్తించి యున్నారు.

మహాత్ముడు - కుటుంబనియంత్రణము

కుటుంబ నియంత్రణ విషయమున, మహాత్ముడు నుడివిన ఈ క్రింది వాక్యము మిక్కిలి విలువయైనది.

"The production of children should be so limited that they may be properly brought up, care may be taken of their health and they may not prove a burden to the country and the nation"—

"పసి పిల్లలను, తగు విధమున సాకుటకును, వారి ఆరోగ్యవిషయమున తగు శ్రద్ధవహించుటకును వారు సంఘమునకును, జాతికిని భారము కాకుండుటకును, తగినంత తక్కువగ సంతానోత్పత్తిని పరిమితము చేయవలయును."

మహాత్ముడు కఠినాతి కఠినమైన నియమ సంయమములతో తన జీవితములో చాల కాలము గడిపియుండెను. ఆయన నిర్మించిన సబర్మతి ఆశ్రమమున అట్టి కఠిన నియమ సంయమనములను, ఆశ్రమ వాసులందరు పాటింపవలసి యుండెను. ఆశ్రమవాసులు ప్రమాదవశమున నైన తప్పు చేసినచో మహాత్ముడు ఉపవాసాది ప్రాయశ్చిత్తములను తా నాచరించి తద్వారా ఆశ్రమవాసుల తప్పును సరిదిద్ద ప్రయత్నించెడి

వాడు. ఆ యాశ్రమమున నివసించు స్త్రీ పురుషుల వైవాహిక సంబంధములో సంతానేచ్ఛయున్నచో, సంయోగము అభిలషణీయమనియే మహాత్ముడు అభిప్రాయపడెను. కాని కేవలము దేహవాంఛలను పెంపొందించుటకే జరుపబడు కలయికను వారు నిషేధించిరి. అట్టి ఆదర్శవంతమైన జీవితము నే సబర్మతీ ఆశ్రమవాసులు గడపియుండిరి. కాని అట్టి నియమపాలనము నేటి నాగరిక ప్రపంచమున – కాముకత, లాలస నిండియున్న – సామాన్య మానవుల కెందరకు ఎంత వరకు సాధ్యమగును– ఉప్పు, పులుసు, కారమువంటి పదార్థములకును, కామము, క్రోధము, లోభము, మాత్సర్యము వంటి మానసిక గుణములకును, అలవాటుపడి, ప్రతిచోటను, ప్రతిక్షణమును కామమును ప్రకోపింపజేయు నానావిధదృశ్యములతోడను, సాహిత్యముతోడను, సినిమాలతోడను, నిండియున్న ఈ నాగరిక ప్రపంచమున, రెండు సంవత్సరముల వరకైన సహజముగ సంయమనమును పాటించగల వారెందరున్నారు ? అందువల్లనే సహజ సంయమనమును ప్రబోధించు మహాత్ముని ఆదర్శ జీవితము మహాత్ముని యనంతరము సామాన్యులకు ఆచరణసాధ్యము కాదయ్యెను.

సంతానోత్పత్తి నరికట్టుటకు, సహజ సంయమన విధానము సామాన్యులకు సాధ్యము కానప్పుడు, మిగిలియున్న రెండవ మార్గము కృత్రిమ సంతాన నిరోధమేకదా! మొత్తముపైన సంతాన నియంత్రణమును, నేటి నాయకులు అత్యవ

సర జాతీయ సమస్యగను, రాజకీయ ఆర్థిక సమస్యగను కూడ భావించుచున్నారు. దేశము భాగ్యవంతముగను, ఆహార విష యమున స్వాయం సమృద్ధముగను ఉండవలెనన్న సంతాన నిరోధక విధానములద్వారా, జనాభా అభివృద్ధిని అరికట్టుట, అత్యంతావసరమనక తీరదు. ఆర్థికవేత్తలు జనాభా అభి వృద్ధిని ఒక జాతీయ ఆపదగా భావించి, ఆందోళనకూడ చెందు చున్నారు. మున్ముందు జనాభా అభివృద్ధిని ఒక అదుపులోనికి తీసుకొని రాజాలనిచో భారతాభ్యుదయమునకై నిర్వహింప బడుచున్న ప్రణాళికలన్నియు విఫలములు కాగల అవకాశ మున్నదనికూడ వారాందోళన చెందుటలో ఆశ్చర్యములేదు.

లోగడ భారత సర్వసైన్యాధ్యక్షులగు, మహాసేనాని కరి యప్పకూడ కుటుంబ నియంత్రణ ఆవశ్యకత విషయమున మిక్కిలి ఆసక్తి చూపియుండిరి. "మానవ జీవితావసరము లైన (1) ఆహారము (2) బట్ట (3) ఇల్లు – ఈ మూడును కొదువబడియున్న, నేటి సమయమున, మన జనాభా సంఖ్యను మితిమీరి పెంచుట భావ్యమా?" అని ఒక సందర్భమున శ్రీ కరియప్ప, కుటుంబ నియంత్రణమును గూర్చి వ్రాయుచు ప్రశ్నించియున్నాడు. ఈ కుటుంబ నియంత్రణము, (లేక, నియ మిత పితృత్వము)ను గూర్చి తన సైన్యములోని ఉద్యోగుల కును, తదితరులకును వారి శ్రేయస్సు దృష్ట్యాను, వారిపిల్లల శ్రేయస్సు దృష్ట్యాను శ్రద్ధతో ఆలోచించవలసినదిగా ఒక సందేశమును అందజేసి యుండెను.

తండ్రి, తన బిడ్డలందరి అభివృద్ధి విషయమునను, రెండు విధములైన శ్రద్ధతీసుకొనక తప్పదుకదా ? (1) పుష్టికరమై నట్టియు, ఆరోగ్యకరమైనట్టియు, యోగ్యమైనట్టియు ఆహార మును ప్రతి ఒక్క బిడ్డకు ఒసంగవలయును. అప్పుడే ఆ బిడ్డ పెరిగి పెద్దయై బలవంతుడు, ఆరోగ్యవంతుడు అగును. (2) ప్రతిబిడ్డకును యోగ్యమైన సద్విద్యను ఒసంగవలయును. ఈ రెండు సక్రమముగ నెరవేరినప్పుడే, వారు సత్పురుషు లగుదురు.

తామున్న సంతానము నంతను, యుత్తమ పౌరులుగా తయారు చేయగలశక్తి, నేటి మధ్యవర్గమునకు చెందిన తల్లి తండ్రులకు ఎంతమందికి కలదు ? మధ్యవర్గమని పిలువబడు వారి కుటుంబములలో, తమ బిడ్డలను అట్టి ఉత్తమపౌరులుగా తయారు చేయుటకు తగిన, ఆర్థిక స్తోమతు ఎట్లు కలుగును ? మధ్యవర్గము వారికంటె కూడ, సామాన్య ప్రజలు ఈ విషయ మున చూపు అశ్రద్ధ, జాతీయ దృక్పథముతో చూచిన దారుణ పరిణామములకు దారితీయదా ! మనకు లభ్యమగు ఆహారమునకు సరిపడు జనాభాకంటె జనసంఖ్య పెరిగినచో, సామాన్య ప్రజలలో దారుణమైన క్షోభ బయలుదేరును. జాతిక్షేమము నాశించినచో యిట్టి దారుణక్షోభను అరికట్టుట దుస్సాధ్యమైన విషయముకాదు. మనప్రజలు దైహికముగను, మానసికముగను, దృఢవంతులై యుండవలయునే, కాని నిర్వీర్యులుగ నుండరాదు. తినుటకు చాలినంత ఆహారము లేనిచో ప్రజలు దృఢగాత్రులు, వీర్యవంతులు ఎట్లు కాగ

లరు ? ఇట్టి పరిస్థితిని సాధించుటలో ప్రభుత్వపు బాధ్యకంటె ప్రజలే హెచ్చుబాధ్యతను వహింపవలయును. ప్రజయే ప్రభుత్వముగదా !

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో, అధిక జనాభా నరికట్టుటకు రెండు మార్గములు కన్పించుచున్నవి. (1) (Voluntary birth Control) స్వచ్ఛంద సంతాన నిరోధము (2) (Family Planning) కుటుంబ నియంత్రణము. కాని మొదటిది సామాన్య ప్రజలకు ఆచరణసాధ్యము కాదని పైన వివరించియున్నాము. మిగిలినది కుటుంబ నియంత్రణము (Family Planning) ఈ కుటుంబ నియంత్రణమున సంతాన నిరోధమునకై, కృత్రిమ విధానములను, ఆధునిక సాధనములను సరియైన పద్ధతిలో నుపయోగించుట నెరుగవలయును. ఇందుకు రెండు రకములైన శ్రద్ధలను పాటింపవలయును. (1) తగుమైన లైంగికవిద్య (Proper education in sex) (2) మంచి ఫలితముల నివ్వగల విధానములు, సాధనములు – సామాన్యులలో లైంగిక విజ్ఞానము చాలతక్కువ. లైంగిక విషయమున అజ్ఞానము విపత్కరము. లైంగికవిద్య చాల ప్రత్యేకమైన శిక్షణతో కూడినది. దీనినిగురించి, చాల కొద్దిమందికి మాత్రమే చక్కగా తెలియును. కుటుంబ నియంత్రణము నేటి పరిస్థితులలో సామాన్య ప్రజలలో ఎంత ఆవశ్యకమో ఈ క్రింది విషయముల వలన పునరుక్తి దోషము లేకుండ వివరింపబడినది.

(1) అధికజనాభా జాతీయ విపత్తుకు కారణము. జనాభా పెరిగిన శాతములో ఆహారోత్పత్తి పెరుగుటలేదు. కనుక జనాభాను అరికట్టనిచో, క్షుద్బాధ, కఱవులు తప్పవు. అట్టి దారుణక్షామము జాతీయ విపత్తుగాక మరి యేమగును ?

(2) సంఘములో ఆర్థికాసమత చాల మిక్కుటముగా నున్నది. పేదలు చాల ఎక్కువమంది. మధ్య వర్గమునకు చెందినవారు కొందరు. భాగ్యవంతులు చాల తక్కువమంది. పేదవారిలోను, మధ్యవర్గమునకు చెందిన వారిలోను సాధారణముగా పిల్లలసంఖ్య ఎక్కువగ నుండును. భాగ్యవంతుల యిండ్లలో పిల్లలు తక్కువ. వారు ఎక్కువమంది పిల్లలను పోషింపగలిగి యుందురు. మధ్యవర్గమువారును, పేదలైన జన సామాన్యమును ఎక్కువమంది బిడ్డలను సాకజాలరు. అట్టి అధికభారముగల తల్లితండ్రులు, త్వరలోనే శక్తులుడిగిన వారై అకాలమరణము వాతబడవచ్చును. ఈ దారుణమైన క్రూరప్రపంచమున, పాపమెరుగని చిన్నపిల్లలను, నిస్సహాయులుగా చేసి వారు యిహలోకయాత్ర ముగింతురు. ఇంతకంటె దుఃఖకరమైన విషయము కలదా ?

(3) సాధారణముగా ఒక కుటుంబములో, శిశువుజన్మించుటను, ఆనందదాయకముగా భావింతురు. కాని ఆ బిడ్డలు పాల కేడ్చుచుండ తల్లిదగ్గర జవసత్త్వము లుడిగి పాలధార లేకపోవుటయు, పాలడబ్బాలను, పీకలను కొనుటకు ఆర్థిక స్తోమత లేకపోవుటయు మనము సర్వ సాధారణముగాచూచు

చున్నాము. అట్టి సందర్భములలో, ఆనూతన శిశువుయొక్క రాక, ఆ కుటుంబములోని వారికి సంతోషదాయకముగ నుండజాలదు కదా! ఆ శిశువు, తల్లిదండ్రులకు ఎన్నో సమస్యలను, విపత్తులనుకూడ తెచ్చిపెట్టును. కుటుంబాదాయము పెరుగకుండగనే కుటుంబ ఖర్చు పెరిగిపోవుచుండును. తల్లి ఆరోగ్యము చెడును. తండ్రి డబ్బులేమికి ఆందోళన చెందును. తల్లి యింటిపనులలో నిమగ్నురాలగుటచే నూతన శిశువుయొక్క ఆలన, పాలనములకు తగు సమయము దొరకజాలదు. పాడిన ఆరోగ్యము ఎక్కువగా కష్టపడనివ్వజాలదు. ఇట్టి సందర్భములలో భారతదేశమున ఒక సంవత్సరములోపల శిశువులు, 17 లక్షలమంది చనిపోవుచున్నారు.

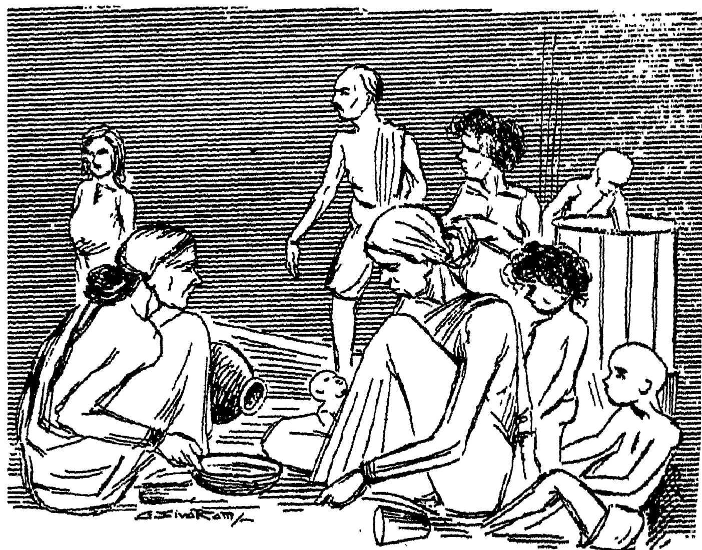
(4) దేశములోని మొత్తము చావులలో 50 శాతము 10 సంవత్సరములలోపల వయస్సుగల పిల్లల చావులే.

(5) సరియైన పోషకపదార్థములు- కలిగి, పుష్టికరమైన తిండి లేనందుననే, మనజనాభాలో 2/3 వంతులు 30 సంవత్సరముల వయస్సు రాకపూర్వమే చనిపోవుచున్నారు. పైన వివరించినట్లు మూడురకములుగ విపరీతముగా మృత్యువులు సంభవించుచున్నను, మన దేశములో గత పది సంవత్సరములలో, జనాభా సుమారు 5 కోట్లు పెరుగుట విపరీతముకదా!

(6) కుటుంబనియంత్రణ మనగా, సంపూర్ణ వంధ్యత్వముగా భావించరాదు. సహజము, సశాస్త్రీయములైన నిరోధక విధానములద్వారా అనవసరమైన సంతానములను మాత్రము

అరికట్టి, స్త్రీ పురుషులలో గాఢ సంతానేచ్ఛ కలిగినప్పుడును, తల్లి తండ్రులుగా నుండుటకు తగిన యోగ్యత కలిగినప్పుడు మాత్రమే సంతానమును కనుట.

(7) భార్యాభర్తల పరస్పర సహకారము వలననే, కుటుంబ నియంత్రణము సాధ్యమగును. కుటుంబ నియంత్రణ విధానముల నెరింగిన స్త్రీలు తమతమ కుటుంబముల క్షేమమునే గాక జాతియొక్క సంక్షేమమును గూడ పెంపొందింపగలరు. తమ క్షేమముల నిమిత్తమును, దేశక్షేమము నిమిత్తము, ముందుగ మధ్యవర్గపు సామాన్యప్రజలలోని స్త్రీలు ఈ విషయమున జాగ్రత వహించినచో జాలును.



(8) ముఖ్యముగ నూతన రాజ్యాంగమున స్త్రీ పురుషులకు సమాన హక్కు లివ్వబడినవి. స్త్రీలకు క్రొత్త హక్కులతో పాటు, క్రొత్త బాధ్యతలు గూడ సంక్రమించినవి. ఇట్టి బాధ్యతలను చక్కగ నిర్వహించవలయు నన్న, స్త్రీలు, నాలుగు గోడలను వదలి బాహ్యప్రపంచమున, పురుషులతో కలసి మెలసి పనిచేయవలసి వచ్చినది. అందులకు కూడ కుటుంబముల పరిమితిలో నుంచుకొను నవసరము కన్పించుచున్నది. సంతాన పరిమితి ఒక స్థాయిని మించినచో, కుటుంబ నిర్వహణము స్త్రీలకు భార మగును. అందువలన వారు తమ ధర్మ నిర్వహణమున నిస్సహాయులై దేశపు టార్థిక, సాంఘికాభ్యుదయ కారణమగు కార్యకలాపము లందు పాల్గొనలేకపోవుచున్నారు.

2 వ అధ్యాయము

ఆహారము - అధికోత్పత్తి

'ఆహారపదార్థాల అధికోత్పత్తి' అనే ప్రభుత్వము నినాదాన్ని, గత సంగ్రామపు రోజులలోనే ప్రచారము చేసినది. కాని నాడు చెప్పుకోతగ్గ ఫలితము కన్పించలేదు. యుద్ధానంతరము ముఖ్యంగా, స్వాతంత్ర్య సంపాదనానంతరము భారత దేశపు విభజనతో ఏర్పడిన క్లిష్ట సమస్యలకంటెను, ఆహార కొరత అధికము కావడమువల్లనే పదార్థాల ధరలు విపరీతముగా పెరిగినవి. సామాన్య ప్రజలు చాల కటకట పడిరి. ఈ సమస్య దేశములో, చాల తీవ్రరూపము ధరించినది. దీని నివారణకు కేంద్రప్రభుత్వము విశేషమైన ప్రాముఖ్యత నిచ్చినది. ఈ సమస్య తాత్కాలిక నివారణకై విదేశాలనుండి ధాన్యములను దిగుమతి చేసినను, దేశమును స్వయం సమృద్ధము చేయడానికే ఎక్కువగా కృషిచేస్తున్నది. మొదటి పంచవర్ష ప్రణాళికలో - వ్యవసాయాభివృద్ధికే ప్రాముఖ్యత యొసంగబడినది.

ప్రణాళికలలో ఆహార అధికోత్పత్తికి ఎంత ప్రాధాన్యత నిచ్చినను, ఆచరణలో స్వయం సమృద్ధికై అంచనాలు వేసి నంత సులభముగా విజయవంతము కాలేదు. ఇందుకు కారణము ప్రభుత్వ కృషిలోగల లోపముకంటె, ప్రజల సహకారములోను, ఆచరణలోను గల లోటు ఎక్కువగ వ్యక్తమైనది. ప్రభుత్వము అధికోత్పత్తికి ఇంతవరకు అవలంబించిన ముఖ్య విధానములు రెండు.

(1) ఎరువులవ్యాప్తి (*a*) చీకుడు ఎరువులు
(*b*) కృత్రిమపు ఎరువులు

(2) జపాను పద్ధతి వరిసాగు.

పైన వివరించిన రెండు విధానాలవల్ల అంచనాలు వేసి నంతగా, ఆహార అధికోత్పత్తి జరుగకపోయినను కొంతవరకు అభివృద్ధి సాధింపబడిన విషయము అంగీకరింపక తప్పదు. ప్రథమ ప్రణాళికలో ఏర్పాటు చేయబడిన కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టులు (Community Projects) జాతీయ వికాస కేంద్రములు (National Extension Service Centres) ఇందుకు మిగుల తోడ్పడినవి.

1. (*a*) చీకుడు ఎరువులు

కంపోస్టు ఎరువు

సాధారణముగా రైతులు ఎరువు నిలువ చేయుటలోను, తొలకరి మొదలు కోతలయ్యేవరకు చేసే వ్యవసాయపు పను

లన్నిటిలోను తాము పూర్వపు పద్ధతులనే అవలంబించు చున్నారు. ఒక్క ఎరువు దిబ్బలు వేసే పద్ధతి చూడుడు: మన తెలుగు జిల్లాలలోనేగాదు, భారతదేశము అంతటను ఎరువుదిబ్బల విషయమున ఒకే పద్ధతి కన్పించుచున్నది. పశువుల పేడ, పశువులు త్రొక్కిన చెత్త, ఒకచోట దిబ్బగా వేయుటతప్ప, ఏ మాత్రము శ్రద్ధ సాధారణముగా మన రైతులు చూపుటలేదు. ఊడ్పులకు ముందుగా వేసవిలో ఈ దిబ్బలనుండి, చెత్త చెత్తగానే ఉన్న ఆ ఎరువును పొలాల లోనికి తోలుదురు. సారహీనమైన ఆ ఎరువువల్ల ఎక్కువ పంట ఎటుల రాలును? బలమైన గింజలు పండుటకు ఎరువులలో నైట్రోజన్, ఫాస్ఫరసు వగైరా లవణములు ఉంటే కదా? పశువుల ఎరువులోఉన్న లవణములు ఎరువు దిబ్బల నుండి గాలిలోకలసి పోవును. ఎరువు చక్కగా చీకి ఎరువులోని సారం తగ్గకుండ ఉండవలయునంటేను, రెట్టింపు పంట రాల వలయునంటేను, ప్రతి రైతు చీకుడు ఎరువును (Compost manure) తయారుచేయుట నేర్చుకోవలెను. ప్రస్తుతము భారతదేశములో సగటున ఎకరాకు 15 బస్తాలు మాత్రము వరిపండు చున్నది. జాగ్రత్తపెట్టిన చీకుడుఎరువులు వేసిన పొలాలలో 30 బస్తాలవరకు పండినది. లోగడ గ్రామాభ్యుదయ శాఖవారి కృషివలన కొన్ని ఫిర్కాలలోని రైతులలో,

చీకుడు ఎరువులను తయారు చేసికొనుటలో కొంత శ్రద్ధ ఏర్పడినది. నేను ఆంధ్రదేశములో, సాంఘిక విద్యా ప్రచార శాఖోద్యోగిగా నున్నపుడు, కేంద్రప్రభుత్వము తయారుచేసిన, "చీకుడు ఎరువులు" (Compost manure) అనే డాక్యుమెంటరీ ఫిల్మును, తూర్పుగోదావరిజిల్లాలోని వరి సాగు ప్రాంతములలోని గ్రామములలో చూపి వివరింపగా అది ప్రజలను చాలగా ఆకర్షించినది. ఇటీవల వ్యవసాయశాఖ వారు "చీకుడు ఎరువులు" అను ఒక చిన్న వివరణ పుస్తకమును ప్రకటించిరి. అందలి సలహాలను రైతులందరు పాటించినచో అధికోత్పత్తి అనాయాసముగను, చౌకగను సాధ్యమగును.

పొలములను బలపరచుట

మన దేశపు నేలలలో "సేంద్రియసారము చాల తక్కువ" అని వ్యవసాయ శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. దీనినే "హ్యూమస్" అని అందురు. ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉన్న దక్షిణప్రాంత భూములలో సేంద్రియ పదార్థము క్రమముగా తగ్గిపోవుచున్నదని, శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. సాగు నేలలో నుండే సేంద్రియసారము ఎప్పటికప్పుడు ఉండవలసిన స్థితిలో ఉంచకపోయినచో ఆ యా భూములసారము తగ్గిపోవును. ఇట్టి దుస్థితిరాకుండుటకై పొలములకు సేంద్రియపు ఎరువులను వేయవలసి యుండును. వీనివలన ఉత్పత్తి ఎక్కువగుటయేగాక, నేలలలో భౌతికగుణములుకూడ చక్కబడును.

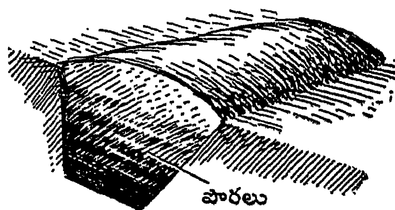
సేంద్రియపు ఎరువులలో ముఖ్యమైనది పశువుల ఎరువు. కాని యిది సాగగుచున్న నేలల పరిమితికి ఏ మాత్రమును చాలదని అంచనా కనుక పంట కళ్ళములలో తుడిచిన చెత్త, పశువుల మూత్రము వీధులలో తుడిచిన చెత్త మానవ పురీషము మొదలైన ఏ ఏ పదార్థములలో ఎరువు స్వభావ మున్నదో వానినన్నిటిని భద్రపరచి చీకుడు ఎరువులుగా మార్చవలెను. "కంపోస్టు" చేయడము అంటే చీకుడుఎరువు లను తయారుచేయుటే. ఇది ఏమాత్రము కష్టమైన పనిగాదు. కొన్ని సాంకేతికములను మాత్రము తెలుసుకొంటే, ఇది సూక్ష్మమైనవిషయమే. పశువుల ఎరువులు చెత్తచెదారములు, ఈ రెంటిలోగల నత్రజనిని, తేమను, ఎరువును పొలాలలో వేసేవరకు భద్రపరచి ఉంచగల పద్ధతి యిది. ఎక్కువ ప్రశస్త మైనదిగాఉండి, తక్కువఖర్చుతో రైతులకు తమ వాకిటి లోనే సిద్ధముగా దొరకు ఎరువు యిది. చీనా, జపాను దేశ ములలోను, మన దేశములోను గల భూములస్థితి, శీతోష్ణస్థితి మొదలగునవి ఇంచుమించుగా ఒక్కటే. అయినను ఆ దేశా లలో పంట ఎక్కువగా పండుచున్నదంటే, అందుకు కార ణము, కంపోస్టు ఎరువులలోనే గలదు. మన దేశములో, ఎకరమునకు సగటున వరి ధాన్యము 15 బస్తాలుమాత్రము పండగా, జపానులో సగటున ఎకరమునకు 60 బస్తాలు పండు చున్నవి. చీనా, జపాను దేశాలలో రైతులు, పశువులపేడ, మూత్రము, చెత్త, వగైరాలనేగాక, మానవ పురీషమును

కూడ కంపోష్టుఎరువుగా మార్చుచున్నారు. కాని మన దేశము లోని పరిస్థితి వేరుగానున్నది. దురదృష్టవశాత్తు మన దేశములో రైతులు మానవపురీషము అంటే విసిపించుకొనరు. ఒక మానవ మూత్రాన్ని భద్రపరచక పోవడమువలన దాదాపు పదిలక్షలటన్నుల నత్రజని వ్యర్థ మగుచున్నదని అంచనా వేయబడినది.

పల్లెలలో చీకుడుఎరువు తయారుచేయుట
(Rural Compost)

చీకుడు ఎరువును పల్లెల్లోను, పట్నములలోను కూడ తయారు చేయవచ్చును. పల్లెలలో ప్రతిగృహస్థు చీకుడు ఎరువును తయారుచేసికొనవచ్చును. దీనికి ముఖ్యముగా కావలసినవి పశువుల మలమూత్రములు. వీనితోపాటు, తుడిచిన చెత్త, కలుపుమొక్కలు, పచ్చిరొట్ట, ఎండుఆకులు వగైరాలను చేర్చవచ్చును. మన దేశములో దాదాపు 20 కోట్ల పశువు లున్నవి. పశువుల మలమూత్రాలవలన 30 లక్షల టన్నుల నత్రజని సాగు నేలలలోనికి చేరుచున్నది. వీనిని అనుకూలమైన గోతులలో పొరలు పొరలుగా వేయవలెను. సాధారణముగా 10 అడుగులుపొడవు, 5 అడుగులు వెడల్పు, 3 అడుగులలోతుగల గొయ్యి చాలును. ఈ గుంటలో చీకవలసిన చెత్తను పొరలుపొరలుగా వేయవలెను. మొట్ట మొదటి పొరమీద పేడనీళ్ళు చల్లవలెను. ఈ పొరపై బూడిదకూడ చల్లుట మంచిది. చెత్త త్వరగా చీకుటకు పొయ్యిబూడిద సహాయపడును.

చీకుడు ఎరువు గుంట



పై పటములో చూపబడిన విధమున చెత్తను, పొరలు పొరలుగా వేయుచు గొయ్యి అంతయు నిండిన తర్వాత గోపు రాకారంలో ఉన్నట్లునింపి, కడకు 4 అంగుళముల దళసరి తడిమట్టితో మెత్తి, 6 నెలలవరకూ వదలివేయవలెను. ఈ లోపల, గోతిలోని ముడి చెత్త వగైరా వస్తువులు పూర్తిగా చీకి, ఎరువుగా మారియుండును. ఈ విధముగా ఎరువులను తయారుచేయుటకు ప్రభుత్వము బహుమతులుకూడ ఇచ్చి రైతులను ప్రోత్సహించుచున్నది. 1951 సంవత్సరమునుండి కంపోస్టు ఎరువుల తయారీ విషయములో ప్రభుత్వము గాంధీ జయంతి సందర్భములో సప్తాహములనుకూడ జరుపుచు రైతులను ప్రోత్సహించుచున్నది. ఈ చీకుడుఎరువు గుంటలను, ఎవరిపొలాలకు వారు చేరువుగా వేయుట మంచిది. చెత్త, చెదారము, పశువులపేడ అందుబాటులో ఉండును. మరియు ఎరువు తయారైన తర్వాత, పొలములకు తీసికొని వెళ్ళుటలో ఖర్చు, శ్రమయు తగ్గును.

మన దేశములో చీకుడు ఎరువును తయారు చేయుటకు ఎక్కువ సదుపాయములున్నను వాని వినియోగము పూర్తిగా లేదని ఈ క్రింది లెక్కలవల్ల తెలియుచున్నది.

S. No.		సంవత్సరపు లెక్కలు	
		కాగల ఎరువు టన్నులలో	ప్రస్తుత వినియోగము టన్నులలో
1.	పటణములలోని చెత్త మానవ పురీషము	100 లక్షలు	7 లక్షలు
2.	పట్టణముల మురికి, మురికి నీరు	8,150 లక్షలు	815 లక్షలు
3.	పల్లెలలో మానవ పురీషము	150 లక్షలు	ఏమీ లేదు
4.	మానవ మూత్రము	5 కోట్లు	ఏమీ లేదు
5.	పశువుల మూత్రము	5 కోట్లు	50 లక్షలు
6.	పిడకలను కాల్చకుండ పొదుపు చేసినందున	10 కోట్లు	ఏమీ లేదు
	నత్రజని	$1\frac{1}{2}$ లక్షలు	34,200
	అధిక ఆహార ఉత్పత్తి	$67\frac{1}{2}$ లక్షలు	1,62,000

పల్లెలలో అన్యథా వృథాగా పోవుచున్న మొక్క, మోడు, చెత్త చెదారము, మలమూత్రములు మొదలైనవి సక్రమముగ చీకబెట్టి, ఎరువుగా మార్చినట్లయిన ప్రజలకు ఆరోగ్యము, పంటలకు ఆహారము చేకూరును. వ్యవసాయ పరిశోధనాలయములలో ఈ చీకుడు ఎరువును, ఎకరాకు 10 బళ్ళ చొప్పున వేయగా ఎకరానికి రెండుబస్తాలు పంట

అదనముగా పండినట్లు, వ్యవసాయశాఖవారు ఋజువు చేయు చున్నారు.

పల్లెలలో మానవ పురీషమును ఎరువుగా మార్చుట

పల్లెప్రజలు ఊరికి వెలుపలగానుండు ప్రదేశాలలోను, డొంకలలోను, అవసరాలను తీర్చుకొందురు. అందువలన పల్లెలచుట్టుపట్టుల దుర్గంధముగను, అనారోగ్యకరముగను ఉండుట అందరకు అనుభవమే. ఇట్టి దుస్థితిని తొలగించుటకే మహాత్ముడు గ్రామపారిశుద్ధ్యమును కూడ తమ నిర్మాణ కార్యక్రమములో ఒక అంగముగా చేర్చి యున్నాడు. గ్రామ పారిశుద్ధ్యము విషయమై నిర్మాణ కార్యక్రమములో మహాత్ము డిట్లు వ్రాసియున్నాడు.

"మన దేశములో చదువుకొన్నవారికిని, శ్రామికులకును, మధ్య ఏర్పడిన అఘాతమే మన గ్రామముల అనాదరణకు ముఖ్యకారణము. అందువలన మన దేశములో అందమైన గ్రామసీమలు వెలయుటకు మారుగ, పెంటకుప్పలు వెలసి యున్నవి. గ్రామము సమీపించుచుండగనే, మనకు ఒకవిధ మైన దుర్గంధము వచ్చుచుండును. ఇది మన దేశములోని చాల గ్రామముల విషయమున సత్యము."

"గ్రామముల చుట్టునుండు ముఱికియు, దుర్వాసనయు దుర్భరముగా నుండుటచే తరుచుగా ముక్కునకు గుడ్డ అడ్డు పెట్టుకొని, కండ్లుమూసుకొని పోవలసియుండును. కాంగ్రెసు

వాదులు ఎక్కువగా గ్రామములనుండి వచ్చి గ్రామాభివృద్ధి కోరువారై యున్నచో మన గ్రామములను పరిశుభ్రత విషయమున ఆదర్శనంతములుగ జేయవలసి యుండును. కాని వారి దైనందిన చర్యలలోను, జీవితవిధానములోను గ్రామీణులతో లీనమగుట వారు నేర్చుకొనలేదు. మనలో సంఘ పారిశుద్ధ్యము అను భావమే అరుదు. మనము స్నానము చేయుదుముగాని, స్నానము చేయు బావివద్దగాని, చెరువు గట్టును, నదినిగాని, అపరిశుభ్రము చేయుటకు వెనుదీయము. ఈ గొప్ప లోపమేమన గ్రామములను అపరిశుభ్రముగ నుంచెడి కారణమైన మన సాంఘిక దురభ్యాసముగా భావింపబడుచున్నది.

నేటి మన భారతరిపబ్లిక్ అధ్యక్షుడు శ్రీ రాజేంద్రప్రసాద్ ఈ విషయమై యీ క్రింది ముఖ్యమైన సలహాల నొసంగియుండిరి. ఇవి అవశ్యాచరణ యోగ్యము.

(1) గ్రామములలోని వీధులను ప్రతిదినము ఊడ్చవలెను. మురికిని చెత్తను వీధులలో పడవేయరాదు. అందుకై ఉంచబడినతొట్లలో వేయవలెను. వానిని ఎరువుగోతులలోనికి తర్వాత మార్చవచ్చును. పసిపిల్లలుకూడ బాటలలో మలవిసర్జన చేయరాదు. మురికినీటిని వీధులలోనికి పోనివ్వరాదు. పెరటిలోని తోటకు పోవునట్లు చేయవలెను.

(2) గ్రామము వెలుపలి పొలములలో మల విసర్జన చేయవలెను. దానిని మట్టితో కప్పవలెను. గాడిమరుగుదొడ్లను

త్రవ్వి ఉపయోగించుట ఉత్తమమైన పద్ధతి. ప్రతి పర్యాయము మలమును మట్టితో కప్పివేయవలెను. కొంతకాలమునకు అది ఎరువుగా మారును. ఇట్లు ప్రజారోగ్యమునకు భంగకరమైనవి, జాగ్రతవలన వ్యవసాయదారునకు అమూల్యమైన ఎరువుగా మారుచున్నవి.

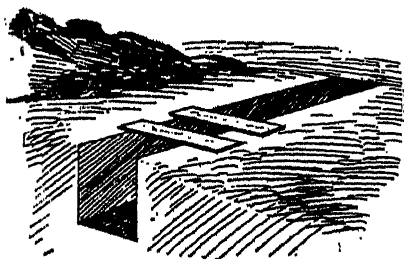
(3) "పశువుల పేడ, పండ్ల తొక్కలు, కూరగాయల తొక్కలు మొదలగువాని నన్నింటిని అమూల్యమైన ఎరువుగా, ఎరువుగుంటలో వేయుటద్వారా మార్చవచ్చును."

పల్లెల అనారోగ్యమునకు కారణమైన మలినమునంతను, కంపోస్టుఎరువుగా మార్చుటచేత, పల్లెల్లో ఆరోగ్యాభివృద్ధియు, ఆర్థికాభివృద్ధియు కలుగుననుట గమనింపదగిన విషయము; కనుక పల్లెలలో ప్రతి ఒక్కరు "గాడిమరుగుదొడ్డి" (Trench Latrine) ను ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను.

గాడిమరుగుదొడ్డి నిర్మాణము అంత కష్టమైనదికాదు. చాల సులభమైనది; చౌకయైనదికూడ. ప్రతియింటికి ఉన్న పెరటిలో ఒకమూల కొంతమరుగు ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. అందులో సుమారు ఒక అడుగు వెడల్పు, ఒకటి రెండు అడుగులలోతు, మూడుగజములపొడవుగల గాడిని త్రవ్వవలెను. ఈ త్రవ్వినమట్టిని గాడికి దగ్గరలోనే పోసి ఉంచవలెను. ఈ గాడిపైన, మనిషిబరువుకు ఆగగలిగిన రెండు బలమైన చెక్కలను అడ్డముగా సుమారు పదిఅంగుళముల దూరములో వేయవలెను. ఈ చెక్కలపైన పాదములనుంచి గాడిలోనికి

అవసరములను తీర్చుకొన్నతర్వాత, చెంతనేడున్న మట్టితో మలమును కప్పివేయవలయును. ఇట్లు ఆ గాడి నిండువరకు ఉపయోగించవచ్చును. గాడి పూర్తిగానిండిన తర్వాత మరుగుదొడ్డిని, వేరొకచోట కట్టుకొనవలెను. గాడి పూర్తిగా పూడినతర్వాత సుమారు 6 నెలలకు, అది అంతయు ఎరువుగా మారిపోవును. ఇంటిపెరటిలో స్థలములేనివారి ఉపయోగము నకై, ఇటువంటి గోతులను పల్లెకుచుట్టును త్రవ్వి, కొంత మరుగుకూడ ఏర్పాటుచేసినచో, గ్రామస్థులు వాటిని ఉపయోగించగలరు. ఇది గ్రామపారిశుద్ధ్యమునకు రాజమార్గముకూడ అయియున్నది.

గాడిమరుగుదొడ్డి
Trench Latrine



1. (*b*) కృత్రిమపు ఎరువులు

నేడు రైతులు కృత్రిమపు ఎరువుల విషయమున ఎక్కువగా శ్రద్ధ చూపుచున్నారు. ప్రభుత్వముకూడ కృత్రిమ ఎరువుల ఉత్పత్తికి సింద్రీ అనుచోట నొక యంత్రాగారమును స్థాపిం

చినది. కృత్రిమ ఎరువులవల్ల తాత్కాలికముగ ఎక్కువపంట రాలినను క్రమముగ పొలము సారహీన మగుననియు, సహజ మైన ఎరువుల వల్లనే అధిక ప్రయోజనము గలుగుననియు, వ్యవసాయ పరిశోధకులగు శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కృత్రిమపు ఎరువులవల్ల ఆహారపంటల ద్వారానేమి, వాణి జ్యపు పంటలద్వారానేమి తాత్కాలికముగా అధికలాభ ములు పొందుటయే ఆశయముగా ఉన్న ఈ రోజులలో, రైతులకు శాస్త్రజ్ఞుల సలహాలు చెవికెక్కుట లేదు.

వ్యవసాయములో నవీన పద్ధతులవల్లనే, జపానులో ఒక్క ఎకరాకు 60 బస్తాల వరి పండించగలుగుచున్నారని "జపానులోని వ్యవసాయము, కుటీర పరిశ్రమలు" (Agriculture and cottage Industries in Japan) అన్న గ్రంథ ములో (కేంద్ర ప్రభుత్వము జపానుకు పంపిన) శ్రీ చమన్ లాల్ వ్రాసియున్నారు. లోగడ మన ఉమ్మడి మద్రాసు రాష్ట్రంలో కూడ, సేలము జిల్లాలో శ్రీ గౌండర్, ఒక ఎకరాలో 80 బస్తాల వరి పండించి ప్రభుత్వము యిచ్చిన రు 1,000 బహుమతిని అందుకొన్నారు. సాంఘిక విద్యా ప్రచారము సందర్భములో, నేను ఆంధ్ర జిల్లాలలోని మారు మూల పల్లెలకు కూడ వెళ్ళితిని. పల్లెటూళ్ళలోని రైతులకు ఈ విషయములను తెలియజేసినప్పుడు, వారు చాల ఆశ్చ ర్యాన్ని ప్రకటించెడివారు. ఆర్థికముగా లాభసాటి యగు విధానములను అనుసరించుటకు, నూత్న విషయములను

తెలుసుకొనుటకు నేటి రైతులు కొందరు కొంత ముందుకు వచ్చుచున్నారు. నిరక్షరాస్యత, అవిద్య అజ్ఞానమువల్ల, ఆయా విషయములను, స్వయముగా రైతులు ప్రభుత్వ ప్రచురణల నుండి తెలిసికొనలేని స్థితిలో ఉన్నారు. కాని, కొంతవరకు, విద్యా వివేకములు గలవారు, నవీన పద్ధతులను అనుసరించి కొంత ఆర్థికలాభమును పొందుచున్న విషయము కన్నులార చూచి, వారి యిరుగు పొరుగు రైతులుకూడ, ఆ విధానము లనే అనుసరించుచున్నారు. ఇందుకు గుంటూరు జిల్లాలోని వర్జీనియా పొగాకు ఉత్పత్తి విధానము ప్రబలతార్కాణము. సాగుభూములకు సేంద్రియ ఎరువునే గాక, రసాయనిక ఎరు వులను ఉపయోగించుటవల్ల, ఆహారపదార్థముల అధికో త్పత్తిని బాగుగ సాధింపవచ్చును. అందువల్ల ముఖ్యముగా వరిసాగుకు సేంద్రియ ఎరువుతో, అమ్మోనియం సల్ఫేట్, (దీనినే అమోనియాపిండి అని రైతులు వాడుచున్నారు.) సూపర్ ఫాస్ఫేట్ (దీనినే సూపర్ అని వ్యవహరించు చున్నారు) వేయుట పరిపాటి అయినది. వరిసాగు పద్ధతిలో గల ముఖ్యమైన మార్పులలో ఇది ఒకటి. కనుక అధికాహా రోత్పత్తి సాధనకు, రసాయనిక ఎరువుల ఉత్పత్తి కూడ అనివార్యమయ్యెను. అందుల కొరకై భారత ప్రభుత్వము, "సింద్రీ" లోని రసాయనిక ఎరువుల ఫ్యాక్టరీ నుండి దేశము నకు అవసరమైన, అమోనియం సల్ఫేట్, సూపర్ఫాస్ఫేట్ వగైరా ఎరువులను తయారుచేసి రైతులకు సప్లయి చేసి

యున్నారు. మొదటి పంచవర్ష ప్రణాళికలో వ్యవసాయాభి వృద్ధికిచ్చిన ప్రాధాన్యతవలన ముఖ్యనదీజలాల ఉపయోగము నకై ప్రాజెక్టులనిర్మాణమును ప్రారంభించియుండిరి. అంతేకాక, కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టులను (Community Projects) జాతీయ వికాస బ్లాకులను, (National Extension Blocks) స్థాపించి, తద్వారా, ఆ యా ప్రాంతములలోని రైతులకు జపాను వరిసాగు విధానములను అనుసరించుటకు ప్రోత్సహించుటయే గాక, రసాయనిక ఎరువులను, వ్యవసాయ పెట్టుబడి ధనమును కూడయిచ్చి యున్నారు. భారత దేశములో "1952 అక్టోబరు 2 వ తేదీన గాంధీజయంతి సందర్భమున మన దేశములో, 56 కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టులు ప్రారంభము చేయబడినవి. ఆంధ్రప్రాంతములో రెండు ప్రాజెక్టులు – ఒకటి సామర్లకోటలోను, రెండవది నంద్యాలలోను ప్రారంభమయ్యెను. ఈ ప్రాజెక్టులు మూడు సంవత్సరములు పూర్తిగా పని చేసినతర్వాత, 1956 సెప్టెంబరు చివరకు ఎత్తివేయబడి, బ్లాకులుగా మార్చబడినవి. ఈ ప్రాజెక్టు ప్రదేశములలో (1) సామర్లకోట ఫిర్కాలో 21,888 ఎకరాలలో జపాను వరి సాగుపద్ధతిని అవలంబించినట్లు ఆంధ్రప్రభుత్వ నివేదికవల్ల తెలియుచున్నది. ఈ ప్రాంతములలో రైతులకు పంచియిచ్చిన రసాయనిక ఎరువుల లెక్క కూడ గమనింప తగినదే.

2. జపానుపద్ధతి వరిసాగు

జపాను దేశము ఆసియాఖండమున తూర్పున పసిఫిక్ మహాసముద్రములో నున్న ద్వీపసముదాయము. ఇది విస్తీర్ణములో చాల తక్కువ. కాని యందు జనాభా ఎక్కువ. ఈ దేశములో ఉత్తరమున నున్న క్యూరైల్ దీవులు మొదలు, దక్షిణమునున్న ఫార్మోజా దీవివరకు, అన్నిరకములైన శీతోష్ణస్థితులు కలవు. జపానువారు విద్యాభివృద్ధి యందును, శాస్త్రీయ, పారిశ్రామిక విజ్ఞానములోను, రాజ్యాంగ నిర్వహణములోను, సైనిక శిక్షణము యందును, ఇంగ్లండువంటి పాశ్చాత్య దేశములతోడను, అమెరికా దేశముతోడను సరితూగ గలిగియుండిరి. ఈ దేశము అగ్నిపర్వత మయమగుటచే ఇచట సాగుబడికి పనికివచ్చు నేల చాల తక్కువ. మన దేశములో వలెనే, జపానులో ముఖ్యాహారము వరి. అందువల్ల జపానువారు ఉన్నంతభూమిలోనే ఎక్కువపంట పండించుటకై కృషిచేసిరి. అందు వారు విజయమునే సాధించిరి. జపానులో ప్రజలు ఇంచుమించు 99 శాతము అక్షరాస్యులు. అందువల్ల వ్యవసాయమే జీవనాధారము గాగల రైతులు, ప్రభుత్వ అభివృద్ధి ప్రణాళికలను గ్రహించి, ప్రభుత్వ కృషితో, సహకరించి పనిచేసిరి. ప్రభుత్వము సాగించిన వ్యవసాయ పరిశోధనా ఫలితములను, రైతులు ఆచరణ యందుంచి వాటి సాధ్యాసాధ్యతలను ఋజువు చేసిరి. ఒక్క అంగుళము నేల కూడ వృధాపోకుండునట్లు, వ్యవసాయ యోగ్యమైన నేల

సంతటిని సాగుబడిలోనికి తెచ్చుటయే గాక, ప్రతిఒక్క ఎకరమునుండి, సంపూర్ణమైన వ్యవసాయ (intensive cultivation) పద్ధతులద్వారా, అధికోత్పత్తిని సాధించిరి. పై కారణమువల్ల జపానులో, సగటున ఒక ఎకరమునకు 60 బస్తాల వరిపంట పండుచున్నదనుటలో ఆశ్చర్యపడవలసినది లేదు. ఈ వరిసాగుపద్ధతిని మన దేశములో, కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టు ప్రాంతములలో అమలుజరిపి, రైతులకు నేర్పి, సాధ్యమైనంత సాగుబడిని జపాను పద్ధతిలోనికి మార్చియున్నారన్న విషయము గత అధ్యాయములో కొంత తెలిసికొని యున్నాము. గత ఐదారు సంవత్సరముల అనుభవమునుబట్టి, జపాను వరిసాగు విధానమును అనుసరించుటలో అవసరమైన కొద్దిమార్పులను, ప్రాంతీయ వ్యత్యాసమునుబట్టి చేయుట మేలు. ఇప్పటికి లభించిన అనుభవమునుబట్టి స్థిరమైన జపాను వరిసాగుపద్ధతిలోని ముఖ్యాంశములు ఈ దిగువ నుదహరింప బడినవి.

1. విత్తనములు, ఆకుమడి తయారు విషయములో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించుట.

2. మేలు రకము విత్తనములు, ఎక్కువగా సేంద్రియ, రసాయనిక ఎరువులను వాడుట.

3. వరుసలలో నాటుట, అంతరకృషి.

4. చీడపురుగుల నివారణ.

5. సస్యమును పెంచుటయందు కర్షకునిచే చూపబడు శ్రద్ధ, కృషి.

ఈ క్రిందిసలహాలు రైతు లందరు పాటించదగినవి :

1. ఆకుమడిని తయారుచేయుట

ఇందులో రెండు పద్ధతు లున్నవి. (1) (wet bed) దంప (తడి) మడి (2) (dry bed) మెట్ట (పొడి) మడి. ఆకుమళ్ళను తయారుచేయుటలో మిక్కిలి శ్రద్ధ అవసరము. ఈ విధానములో దంపమళ్ళకంటె, మెట్టమళ్ళలోనే నారు చక్కగా అభివృద్ధికి వచ్చి, ఎక్కువ పంట రాలుచున్నదని తెలియుచున్నది.

(బి) ఒక ఎకరానికి నాలు గైదు టన్నులు, అనగా సుమారు 8 లేక 10 బండ్ల చీకుడుఎరువు వేయవలెను. బూడిదకూడ దొరికినచో, సెంటుకు 3-4 తట్టలు చల్లవచ్చును.

(సి) తెగుళ్ళ నివారణకొరకు "అగ్రిసాను" మందుకలిపి తనిఖీచేసి, వేరుచేసి ఉంచిన, మేలురకము విత్తనములునే మెట్టఆకుమళ్ళలో సెంటుకు 3 పౌన్లు, దంపఆకుమళ్ళలో 2½ పౌన్లవంతున చల్లవలెను. ఒక అడుగు వెడల్పు; 4, 5 అంగుళములు లోతుగలకాలువ మెట్ట ఆకుమళ్ళచుట్టును త్రవ్వుట చాల ముఖ్యము. మళ్ళ వెడల్పు 3, 4 అడుగులు, పొడవు 20 లేక 30 అడుగులు ఉండవచ్చును. ఇందువలన విత్తనములు చల్లుట, కలుపుతీయుట, ముఱుగుపారుదల

స్క్రమముగా జరుగును. తక్కువకాలపు వరియైనచో నారు 3, 4 వారములలోను, దీర్ఘకాలము రకములైనచో 4–5 వారములలోను తయారగును. ఆకుమడిలో ఎరువులు క్రమముగా వేసినచో, నేల గుల్లబారుటయేగాక, బలముగల నారు తయారు కాగలదు.

2. ఊడ్పుచేలను తయారుచేయుట

ఊడ్పుజరుగబోయే పొలమందు బాగుగా దమ్ముచేయువలెను. పచ్చిరొట్టగాని, చీకుడు ఎరువుగాని వేయవలెను. ఇందులో నత్రజని ఉండవలెను. నత్రజని గాలిలో కలసిపోయిన ఎరువువల్ల అధికపంట రాదు. 50 పౌన్ల అమ్మోనియా, 150 పౌన్లు సూపరు దమ్ముతో కలియుదున్ని మడి బాగుగా పదును చేయవలెను.

3. నాటువేయుట

నాటు వరుసలలో జరుగవలెను. ఒకవైపుమాత్రమే వరుసలు వచ్చిన చాలును. వరుసలకు గల మధ్యదూరమును, మొక్కల మధ్యగల దూరమును క్రమముగా పాటించవలెను. (*a*) వరి తేలికరకము లైనచో, వరుసల మధ్య దూరము 8 అంగుళములు, మొక్క మధ్యదూరము 4 అంగుళములు, మూనకు 3, 4 మొక్కలు నాటవచ్చును. (*b*) దీర్ఘకాలపు రకమైనచో వరుసల మధ్యదూరము 10 అంగుళములు, మొక్కల మధ్యదూరము 6 అంగుళములు, మూనకు 3, 4 మొక్కలు నాటవచ్చును.

4. తరువాత ఎరువు వేయుట

సారవంతమైన భూములలో నాటిన తర్వాత ఎరువులు అంతగా అవసర ముండదు. మెట్టప్రాంతములలోను, గరువు నేలలలోను, ఎరువులు ఎక్కువగా వేసిన లాభ ముండదు. అట్టి చేలకు 50 పౌన్లుఅమ్మోనియా మొదటి కలుపుతీతసమయమున వేయవలెను. అవసరమైతే, మరి 50 పౌన్లు, పూతకు 5, 6 వారములు ముందుగా వేయవలెను.

5. అంతర కృషి

మొదటి ఎడసేద్యము, కలుపుతీత, చేతులతోగాని, కొల్లికలతోగాని, ఊడ్పుఅయిన 15, 20 రోజులలో జరుగవలెను. అంతరకృషి, జపాను కోతలీదంతులతో 15 దినముల కొకసారి చేయవలెను. చివర అంతరకృషి, పూతకు 5 వారములు ముందుగా ఆపివేయవలెను.

6. సస్య రక్షణ

మిడుతలకు " గమ్మక్సెను " (10%) మందు బాగుగా పని చేయును. మితిమీరునట్లుగా నత్రజని వేసినచో అగ్గితెగులు పుట్టును.

7. విత్తనము పరిశీలించుట

తక్కువకాలపు విత్తనములు—ఉప్పునీటిలో (గాలనులో $1\frac{1}{2}$ పౌన్లు ఉప్పు) మునిగిన, బరువైన గింజలను మాత్రమేతీసి,

ఆరబెట్టి వాడవలెను. దీర్ఘకాలపు విత్తనములకుకూడ యిదే పద్ధతి. కాని, మంచినీరు వాడవలెను.

8. మందు కలుపుట

పై విధముగా ఎంచి, ఆరబెట్టిన విత్తనాలను "అగ్రిసాను" అను మందు 1 తులము, 20 పౌన్లకు సరిపోవునట్లుగా కలియునట్లు చూడవలెను. అప్పుడవి చల్లుటకు తయారుగా నుండును. ఒక ఎకరమునకు 20 పౌన్లు విత్తనములు చాలును.

3 వ అధ్యాయము

ఆహార వినియోగము

ఆహార విషయములో రెండు ముఖ్యమైన అంశము లున్నవి. (1) అధికోత్పత్తి (2) వినియోగము. అధికోత్పత్తికై ప్రభుత్వముచే చేయబడుచున్న కృషినిగురించి కొంత ఇదివఱకే తెలుసుకొన్నాము. కాని ఆహారపదార్థాల వినియోగము విషయములోకూడ ప్రభుత్వము-ప్రజలు తగుశ్రద్ధ తీసుకొనక పోయినచో, ఈ సమస్యను ఒక్క అధికోత్పత్తివల్లనే పూర్తిగా పరిష్కారము చేయలేము. వినియోగములో దుబారా మూలమున గలుగు నష్టమునకు ముఖ్యకారణములు రెండు. (1) ధాన్యమును నిల్వచేసే విధానములో గల లోపములు, (2) మన కుటుంబములలో జరిగే ఆహార దుబారాలు.

ధాన్యాన్ని భద్రముగా నిల్వచేయడానికి, మంచి గిడ్డంగులను కట్టించుట ద్వారా మొదటి అంశమును పరిష్కారము చేయవచ్చును. కాని రెండవ అంశమయిన దుబారాను

అరికట్టవలయునంటే అది ప్రణాళికలవల్లనే సాధ్యమయ్యే పని కాదు. ఇది ఆహార విజ్ఞాన ప్రచారమువలన గాని సాధ్యం కాదు. ఈ ప్రచారము ముఖ్యముగా స్త్రీలలో జరగవలెను. ప్రతి గృహిణికి పక్వాహారము వాడుకొనుటలో జరిగే దుబారాలవలన నష్టము తెలిసికొనుట ముఖ్యము. గృహిణి దుబారాకు దారితీయునట్టి తన అభ్యాసాలను మార్చుకో వలెను. అందులకు మానసికముగా గొప్ప పరివర్తన రావలెను.

ఆహారసమస్యలు — స్త్రీలకర్తవ్యము

వ్యవసాయమును గూర్చిన నూతన విషయముల ప్రచారము ముఖ్యముగా రైతు స్త్రీలల్లో తీసుకురావలెను. అంతే కాకుండ గృహనిర్వహణ భారాన్ని వహిస్తున్న ప్రతి స్త్రీ, ఆహారసమస్యలను అర్థముచేసికొని, తన దినచర్యలో అధికోత్పత్తిద్వారా, ఎంతవరకు తోడ్పడవచ్చునో, అంత వరకును ఆమె కృషిని సాగించవలెను. వ్యవసాయమే జీవనాధారముగా కృషి సాగించే రైతు సంసారాలలో స్త్రీల బాధ్యత చాలఎక్కువ. స్త్రీలు ఎంతమార్పును తీసుక రాగలరు — అనే విషయమేగాక, వివిధ వృత్తులలోను, ఆర్థికముగా వెనుకబడియున్న కుటుంబములలోని స్త్రీలకు కొంత వ్యవసాయ జ్ఞానము, అధికోత్పత్తి ప్రయోజనము తెలిసియుంటే, తమ స్వజనముయొక్క క్షేమమునకు, పుష్టికి ఎట్లు తోడ్పడగలరో మనము ఇచ్చట చర్చించుట అత్యవసరము.

రైతుకుటుంబములలోని స్త్రీలు, వ్యవసాయపు పనులలో పురుషులకు మిక్కిలి తోడ్పడుదురు. పశువులను శ్రద్ధగా పెంచుట, కొద్దిగా కోళ్ళను పెంచుట, పెరళ్ళలో కూరగాయలు పెంచుట, పొలపుగట్లమీద, మెరకలమీద, కంద, పెండలము వగైరా దుంపలు నాటుట, పొలము గట్లపైన కంది, పెసర, మినుము వగైరా అపరాలను కుటుంబానికి సరిపోయ్యేటట్లు పెంచుట, మొదలైన పనులన్నీ స్త్రీలే చూచుకొనే కుటుంబాలు చాలగలవు. తీరిక సమయములో రాట్నముపైన నూలుపడకి, కొంతవరకు బట్టల విషయములో పల్లెటూరు రైతు స్త్రీలు తోడ్పడు చున్నారు. పాడిచేసి, పాలను, నేతిని దగ్గరనున్న బస్తీలకు పంపడముకూడ పల్లెలలో బాగా అలవాటయినది. ముఖ్యముగా రేషనింగు ఫలితముగా బస్తీలలో కాఫీ, టీ అలవాట్లు మితిమించిపోయినందు వలన గ్రామములలోని పాలన్నియు బస్తీలలోని కాఫీహోటళ్ళకు చేరుచున్నందున, పల్లెలలో మజ్జిగ, నెయ్యి తగ్గిపోయినవి. తమకు, తమ బిడ్డలకు వాడుకొనకుండగనే ద్రవ్యాపేక్షచేత పాలన్నియు బస్తీలకు చేరవేయుచున్నారు. ఇట్లు కొంత కాలము జరిగినచో పల్లెల్లోని ప్రజలు నిర్వీర్యులగుదురు.

ఆహార వినియోగమునకూడ, సరియైన విజ్ఞానము మన స్త్రీలలో లేనందున, నాగరికతా లక్షణాలుగా భావింపబడే అలవాటులవల్ల, పదార్థాలలోని సారమును అంతటిని పారవేసి పిప్పితినడము పల్లెలలోకి ప్రాకినది. అందువల్ల కలిగే

జబ్బుల కన్నింటికిని మందులకొరకు బస్తీలలోనిడాక్టర్లు శరణ్యా మగుచున్నారు. తెల్లగా పాలిష్ పట్టిన బియ్యమును గంజి కూడ వార్చి, మెతుకులుగా వండుకొని – తిని, తవుడులోను, గంజిలోను పోగొట్టుకొన్న 'బి' విటమినుకు బదులుగా, B. Complex విటమినుగల మందులను తెచ్చుకొని త్రాగ వలసినగతి ప్రతి మారుమూలలనుగల పల్లెలలోని వారికి నేడు తప్పుటలేదు. దీనికంతకు కారణము, నేటి మన సంఘములో ఆహారవిజ్ఞానముగురించి సరియైన ప్రచారము లేకపోవుటయే! మనజాతి ఆరోగ్యము ఎటుల క్షీణించుచున్నదో, ఆర్థికముగా ప్రతికుటుంబము ఎటుల నష్టపడుచున్నదో, మన స్త్రీలకు ముఖ్యముగా తెలియుటలేదు. ఈ విజ్ఞానము స్త్రీలలో వ్యాపించినచో వారు తమకుటుంబములలో క్రమేణమార్పును తీసుకొని రాగలరు. ఒక్కరైతు స్త్రీలేగాక, ఇతర కుటుంబ ములోను కొంత తీరికఉన్న స్త్రీలు కొంచెము శ్రమతీసు కున్నచో, తమతమ పెరళ్ళలో పాదులుపెట్టి కూరగాయలు పండించి వారు తాజాకూరలు వాడుకోవచ్చును. ఆర్థికము గాను, ఆరోగ్యదృష్ట్యాను, కూరగాయల పెంపకము, కుటుం బానికి లాభదాయకము. కోళ్ళపెంపకమువలన పుష్టికరమైన ఆహారము లభించుచున్నది. తాజాగ్రుడ్లు లభించును. అందుచే ఓవల్ టిన్ డబ్బాలకు పోసేడబ్బు మిగులును. వ్యవసాయ కూలీలు మొదలుకొని ఉద్యోగస్తుల ఇళ్ళలోని స్త్రీ లందఱు, తమ తీరికసమయమును ఉబుసుపోక కబుర్లతో వృథాపుచ్చక,

కూరగాయల పెంపకానికి, నూలువడకుట, దుస్తులుకుట్టుట, నవారు నేతవంటి చేతిపనులకు వినియోగించవలెను. కుటుంబములోని వ్యక్తులందరు ఆరోగ్యముగను పుష్టిగను ఉండవలయునంటే మనము ప్రతిదినము చేసుకొనే వంటలలోనే ముఖ్యముగా గొప్ప మార్పు రావాలి. అన్నము, పప్పు, కూరలు, పాలు, వగైరా ఆహారపదార్థాలలో ఉన్న సారాన్ని పిండివేసి నిస్సారమైనపిప్పిని నాజూకు అలవాటులను నెపముతో ఎటుల మనము ప్రతిదినము తినుచున్నామో, అందువల్ల మనమందఱము ఎట్లా బలహీనులము, అనారోగ్యవంతులము అగుచున్నామో ప్రతి స్త్రీయు తెలుసుకొన్నచో తమ కుటుంబములలో తప్పక మార్పు తీసుకొని రాగలరు.

4 వ అధ్యాయము

ఆహారము - ఆరోగ్యము

"ఊసురోమని మనుషులుంటే
దేశమేగతి బాగుపడునోయ్
తిండి గలిగితె కండ గలదోయ్
కండ గలవాడేను మనిషోయ్"

అని శ్రీ గురజాడ అప్పారావుగారు గానము చేసి ఆంధ్రులను హెచ్చరించి యున్నారు.

"శరీర మాద్యమ్ఖలు ధర్మసాధనమ్" అని పెద్దలన్నారు. దీని తాత్పర్యము ఏమనగా, ధర్మము నాచరించుటకు ఆరోగ్యవంతమైన శరీరమే ఆధారము.

కనుక ప్రతివ్యక్తియు ఈ శరీరమును పుష్టిగను, ఆరోగ్యముగను ఉంచుకొనవలెను. ఇందులకు ఆధునిక విజ్ఞాన పరిజ్ఞానము ఎంతైన తోడ్పడును. ఇట్టి విజ్ఞానము లేనందువల్లనే మన దేశములో నిరక్షరాస్యులై, అజ్ఞానాంధకార

ములో పడియున్న ప్రజలునూటికి 85 మంది, తరుచుగా వ్యాధులకు గురియగుచున్నారు. కలరా వంటి అంటు వ్యాధులకు ఆహుతి యగుచున్నారు. మలేరియావంటి జాడ్యముల వల్ల పీల్చి పిప్పిచేయబడుచున్నారు. క్షయ, కుష్ఠు మొదలైన మహావ్యాధులవల్ల బాధపడుచున్నారు. వీనియన్నింటికిని కారణము కొన్నిసూక్ష్మజీవులును, ఆహారములోని లోపములును అని ఎంతమందికి తెలియును? కలరా, మశూచి వ్యాధులు వచ్చినచో నేటికిని పోలేరమ్మలకు, గంగానమ్మలకు మొక్కుబళ్లు పెట్టి, మన పల్లెలలోని మూఢప్రజలు త్రాగి తందనా లాడుచున్నారు. ఇట్టి మూఢ ప్రజానీకమును మార్పు చెయ్యనిదే, మహాత్ముడు కలలుగన్న "శ్రేయోరాజ్యం" ఎటుల ఏర్పడ గలదు? ఒక జాతీయ కవి పాడు కొన్నట్లుగా, "గాంధీ తెచ్చిన స్వరాజ్య మేదో గాంధీ ఒకడికి వచ్చింది. అందరు సంపాదించక పోతే అంతటితోనే పోతుంది"

ఆహారము ఎందులకు తినవలెను?

(1) ఈ శరీరము ఒక రైలు ఇంజను వంటిది. రైలు ఇంజను పనిచేయుటకు బొగ్గు ఎట్లు అవసరమో, అట్లే యీ శరీర మను ఇంజను పనిచేయుటకును ఆహారము అనే బొగ్గు అవసరము.

(2) ఈ శరీరములోని అన్ని అవయవములు పనిచేయుటకు, ఇంద్రియములు అన్నియు తమ తమ ధర్మములను నెరవేర్చ

టకు కావలసిన శక్తిని శరీరమునకు కల్గించుటకు ఆహారము అవసరము.

(3) శరీరము పెరుగుటకును జాడ్యమువల్లగాని, మరి యే యితర కారణములవల్లగాని, నష్టమైన శరీరభాగాన్ని పూరించుటకును, శరీరమునుండి అనుదినము వెళ్ళి పోయే పదార్థాలను పూరించుటకును ఆహారము అవసరము.

ఎట్టి ఆహారము తినవలెను?

"Man is what he eats" అను ఒక సామెత గలదు. అనగా మనుష్యుని ప్రకృతి అతను తినే పదార్థాలనుబట్టి యుండును అని.

"అన్నాద్భవతి భూతాని, పర్జన్యాదన్న సంభవః
యజ్ఞాద్భవతి పర్జన్యో యజ్ఞః కర్మసముద్భవం" గీత ॥

జీవరాసులు అన్నమువల్ల ప్రభవించుచున్నవి అని దీని భావము.

ఆ యా జీవరాసుల ప్రకృతి స్వభావములు అవి తిను ఆహారమునుబట్టియే యుండునని గ్రహింపవలెను. కనుక మన శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉండవలయునంటె మనముతినే ఆహారము (1) పుష్టికరముగను, (2) శరీరముయొక్క అవసరములను తీర్చునదిగను (3) హితమయినదిగను ఉండవలెను.

మనముతినే అహారమునుబట్టియే మనలో సత్వ, రజ, స్తమో గుణములు ప్రజ్వరిల్లుచున్నవి. ఏ యే పదార్థమును

భుజించుటవల్ల ఏ యే గుణములు కలుగుచున్నవో ఆ యా గుణముల ప్రభావము వ్యక్తిత్వముపై నెట్లు ప్రసరించు చున్నవో, ఆ యా గుణములను ఎట్టి అభ్యాసము వలన జయింపగలమో గీతలోని "గుణత్రయ విభాగ యోగము"లో చర్చ చేయబడినది.

ఆహారములోని భాగములు

మనముతినే ఆహారమును రసాయనికముగ కొన్ని భాగములు చేయవచ్చును. (1) కర్బనాహారము (2) క్రొవ్వుపదార్థము (3) నత్రికాహారము (4) లవణము (5) నీరు.

పిల్లలు ఏపుగా పెరిగి పెద్దవారు కావలయునన్న వారి ఎముకలు వృద్ధిపొందవలెను. ఎముకలు పెరగవలెనంటె సున్నము (కాల్షియం), భాస్వరసంబంధమైన ఉప్పులు అవసరము. అట్లే కండ, నెత్తురుపట్టవలెనన్నచో మాంసకృత్తులు అవసరము. వీనినే ప్రోటీన్లు అందుము. ఈ ప్రోటీనులు బియ్యములో నూటికి 8, గోధుమలో 12, పప్పులో 20, పాలలో 4 వంతులు మాత్రము ఉన్నవి. బియ్యములోఉన్న 8 పాళ్ళ ప్రోటీన్లను మనము మిల్లులో పట్టించటములో పోగొట్టుకొంటున్నాము. ఈ కొరతను కూరలలోను, ఇతర టానిక్కులద్వారాను పూడ్చుకొనవలెను. ఇవికొని తినలేని పేదవారు బక్కచిక్కి ఉంటున్నారంటే ఆశ్చర్యపడ నవసరములేదు. మన ఆహారములో తగినంతఇనుము లేకపోతే శరీరము పాలిపోవుచున్నది. దానినే రక్తహీనత అంటున్నాము. ఇదే ముదిరినచో పాండు

రోగ మగును. ఇట్లా ఆహారపదార్థాలలో "విటమిన్లు" అవ సరముకూడ ఎంతోగలదు. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ఏమాత్రము లేని మిల్లుపట్టిన తెల్లబియ్యము పేదరికముచేత తక్కువకూర లతో ముఖ్యాహారముగా ఉపయోగించే సామాన్య ప్రజ లలో, ముఖ్యముగా డెల్టా ప్రాంతములలోను, తీరప్రదేశాల లోను "బెరిబెరి" అనబడే నంజువ్యాధి తీవ్రముగా వ్యాపించు టలో ఆశ్చర్యములేదు. తగినంత కర్బనాహారము లేకపోతే మన శరీరానికి శక్తి లభించదు. తగినన్ని మాంసకృత్తులు లేకపోతే శరీరము పెరుగుటకు క్రొత్త జీవకణాలు ఏర్పడవు. లవణాలు లేకపోతే ఆరోగ్యము చెడుతుంది. నీరు ప్రాణా ధారము. నీరు లేకపోతే జీవయాత్ర శూన్యము.

ఆహార పరిమాణ మెంత ?

"Eat to live but not live to eat" అని యింగ్లీషులో ఒక సామెత గలదు. నీవు జీవించి ఉండుటకు అవసరమయి నంత మాత్రమే భుజింపుము. భుజించుట కొరకే జీవింపకుము అని దీని భావము. ఈ సామెత మనుష్యుడు తినవలసిన ఆహార పరిమాణమును వ్యక్తము చేయుటయే గాక శరీర ధర్మ నిర్వాహణకు మాత్రమే ఆహారమును భుజింపవలెనుగాని భుజించుటకొరకే మనుష్యుని మనుగడ కాదని ధర్మోప దేశము చేయుచున్నది. సామాన్యముగా ఒక వ్యక్తి తిన వలసిన ఆహారపరిమాణము ఆతని వయస్సునుబట్టి, వృత్తిని బట్టి, శీతోష్ణస్థితినిబట్టి మారుచుండును. ఏ పనిచేయక పోయి

నను, 24 గంటలకు ఒక వ్యక్తికి సుమారు 2,500 కాలరీలు (కాలరీ అనగా 1,000 ఘన సెంటిమీటర్ల ప్రమాణము గల నీటికి ఒక డిగ్రీ సెంటిగ్రేడు ఉష్ణమును ఇవ్వడానికి కావలసిన వేడి) వేడి కావలెను. ఒక్కొక్క వ్యక్తికి తాను చేసే వృత్తిని బట్టి యింకను ఎక్కువ కావలసిఉండును. ఇదంతయు మనము తినే ఆహారమునుండియే రావలెను కనుక ఇందుకు సరిపోయే ఆహారము 450 గ్రాముల కర్బనాహారము 100 గ్రాముల నత్రితాహారము, 80 లేక 90 గ్రాముల క్రొవ్వుపదార్థాలు కలసి, పాలు, మజ్జిగ, పండ్లు, కాయగూరలు కలసి ఉంటే సరిపోవునని ఆహార విజ్ఞానవేత్తలు నిర్ధారణచేసియున్నారు. 453⅓ గ్రాములు అంటే సుమారు 1 పౌను తూకము–అనగా 38 తులములు అన్నమాట.

సమన్వయాహారము (Balanced Diet)

పై ప్రమాణములో ఏ ఒక్క పదార్థమును తినినను సరిపోదు. ఎందువల్లనంటే ఏ ఒక్క పదార్థములోను శరీరానికి కావలసిన వస్తువులన్నియు లభింపవు. కనుకనే శరీరపోషణకు అవసరమయ్యే అన్ని పదార్థాలను, సరియైన పాళ్ళలో ఇచ్చేటట్లుగా మన ఆహారములోని పదార్థాలన్నీ ఉండవలెను. అట్లా అన్నిపాళ్ళు తగినట్లుగా ఉన్న ఆహారాన్నే "సమన్వయాహారం" (Balanced Diet) అని అందురు. ఇట్టి ఆహారము ఎంత తక్కువఖరీదులో సాధ్యపడును అనికూడ ఆహార పరిశోధక సంస్థవారు పరిశోధనలను జరిపిరి. పల్లెపట్టులలో

మహాత్ముని ఆదేశాను సారముగా ఆహార విషయములో స్వయంసమృద్ధి సాధింపబడిననాడు, ఇట్టి సమన్వయాహారము ప్రతి పల్లెలోను చౌకగా లభించుట సాధ్యపడవచ్చునేమో గాని, ఆహార పదార్థాలకరువు విపరీతమైన ధరలు ఉన్న ప్రస్తుత పరిస్థితులలో, అందు ముఖ్యముగా బస్తీలలో సామాన్య ప్రజానీకానికి గగన కుసుమంగానే ఉంటుంది. విస్తరినిండా అన్నము, ఏదో యింతపులుసు, లేక చారు, నేతి చుక్క, దొరికితే నీళ్ళమజ్జిగ-వీనితో మన భోజనము అయి పోయినట్లే. ఇట్టి భోజనానికి అలవాటుపడినందున, జాతి క్షీణించుచున్నది. మన సగటు ఆయుః ప్రమాణము 30 వర కును తగ్గిపోయినది. పుష్టిగల ఆహారము లేక, సరియైన శరీర పోషణ లేనందున అనారోగ్యము, ఏటేటా జబ్బులు, మందుల సేవ తప్పుట లేదు. మన సామాన్యప్రజల జీవనవిధాన గాథ యిది. మన జాతికి బలము, ఉత్సాహము, శక్తి, పట్టుదల మొదలైన ఉదాత్త గుణములు అలవాటు కావలయునన్నచో మనము తినెడి ఆహారము పుష్టికరముగా ఉండవలెను. అందుకు సందేహము లేదు. శరీరానికి కావలసిన కర్బనములు, నత్రితములు ఏయే వస్తువులు, ఏయే చోటునకు చేరవలెనో అచ్చటికి చేరినప్పుడే ఆహారము తిన్నందులకు ఫలితము కలుగును. దీనినే 'ఆహారము వంటబట్టుట' అందురు. అనగా తినిన ఆహారము జీర్ణమై, రక్తములో చేరి, అందులో జీవకణ ముగా మార్పు చెందినప్పుడే, మనము ఆహారము వంటపట్టిన దని అందుము.

ఆహారము బాగా వంట బట్టుటకు, అందులో అవసరమైన విటమినులు అన్ని ఉండవలెను. గృహనిర్మాణములోని పని వారివలె శరీరనిర్మాణములో ఈ విటమినులు పనిజేయును. వీనిని ఏ, బి, సి, డి, ఇ అను గుర్తులచే వాడుచున్నారు. ఈ విటమినులు మన ఆహారములో ఉన్నవనే విషయాన్ని 50 సంవత్సరాలనాడు కనుగొన్నారు. ఈ విటమినులు ఆహార పదార్థాలలో చాల కొద్దిగా ఉంటవి. ఉదాహరణకు మన బియ్యములో 'బి' విటమిను ఉన్నది కదా! అది ఒక బస్తా బియ్యములో ఆవగింజంత మాత్రమే ఉండవచ్చును గాని, ఇది చేసే పని చాల అమోఘము. మిల్లు పట్టిన బియ్యములో నీ విటమిను పోవుచున్నది. అందువలన మిల్లుపట్టిన బియ్యపు అన్నము తిన్నవారికి బెరిబెరి అనబడే నంజువ్యాధి వచ్చుచున్నది. మనము తవుడులో పారవేయుచున్న 'బి' విటమినునే 'బి' (Complex) కాంప్లెక్సును టానిక్ రూపంలో కొనుక్కొని నరముల బలహీనత, కాళ్లు తిమ్మురులు వంటి జాడ్యము లన్నింటికిని ఉపయోగించుచున్నాము. ఆ విధముగ మనము మందుల కంపెనీలను, డాక్టర్లను పోషించుచున్నాము. మనము క్రమేణ బలహీనులము, పేదవారము అగుచున్నాము. మనము ఈ దుస్థితినుండి తప్పుకొని చక్కబడవలెనంటే ప్రజలలో ఆహార పదార్థాల సద్వినియోగమును గూర్చిన విజ్ఞానము వ్యాపించునట్లు చేయుటయేగాక,

సామాన్యప్రజలు తమ నిత్యజీవన విధానాన్ని, కుటుంబము లోని అనుదిన కార్యక్రమాన్ని అంతటిని విజ్ఞాన యుతంగా ఆచరించే టట్లు చేయవలెను.

విటమినులు శరీరములో ఈ క్రింద చూపినట్లు పలువిధ ములుగా పనిచేయును.

(1) తిన్న అన్నము జీర్ణమగుటకు ఇవి తోడ్పడును.

(2) శరీరము పెరుగుటకును, ఆరోగ్యస్థితియందుండుటకును ఇవి అవసరము.

(3) కొన్ని అంటురోగములు రాకుండ ఇవి శరీరమును కాపాడును.

(4) కొన్ని ప్రత్యేక రోగములు రాకుండ ఆపుటకు ఇవి అవసరము.

ఎ. విటమిను

మన దేశపు ప్రజల ఆహారములో 'ఎ' విటమిను లోపించి యున్నది. ఆహారములో ఈ విటమిను చాలినంతగా నుండు నట్లు ప్రజలు శ్రద్ధవహించవలెను. శరీరము పెరుగుటకును, ఆరోగ్యముగా నుండుటకును ఈ విటమిను అవసరము. సామాన్యముగా అంటువ్యాధులు రాకుండ ఈ విటమిను శరీరమును కాపాడును. ఆహారములో ఈ పదార్థము లేని యెడల, రేచీకటియు, కొన్ని యితరకంటి జబ్బులును కలుగ వచ్చును.

ఈ విటమిను చేప [illegible] పాలు, కాబేజి, ఆకుకూరలు, గుడ్డు [illegible] టమి[illegible] వానిలో ఉండును. ఆకుకూరలు తిని [illegible] యబడ్డదును నలతగా నుండదు. ఆకుకూ[illegible]లంటే [illegible] బ[illegible]హేళనగా చూతురే గాని, పేదవారు [illegible] [illegible]పెరుగుతోటకూర, బచ్చల, చుక్కకూర వగైరా [illegible] [illegible]కొందురు. రాయల సీమలో తరుచు "కలగూర" [illegible]. తినుటకు యోగ్యమై అడవులలో పెరిగే అన్ని [illegible]ల ఆకులు ఈ కలగూరలో ఉండును గనుక ఇది చాల [illegible]మైన ఆకుకూర. మునగ ఆకు, అవిసి ఆకులనుకూడ అప్ప[illegible]టివారు వాడుదురు.

బి. విటమిను

దీని క్రింద [illegible]క్కువ రకముల విటమినులు చేరును. ($B_1 B_2$ etc) B. [illegible]విటమిను, ఉబ్బువ్యాధి లేక నంజువ్యాధిని నివారించును అని [illegible] సామాన్యముగ చెప్పబడుచున్నది. ఇది మరలలో దంచబ[illegible]డని కాయధాన్యములలోను, పప్పుదినుసుల లోను, గ్రుడ్లలో[illegible]ను, పండ్లలోను, బాదము మొదలైన గింజల లోను, చాల [illegible]యగూరలలోను కొంతవరకు మాంసకండర ములలోను, పా[illegible]లలోను కలదు. మరబియ్యపు అన్నములో B_1, విటమిను [illegible] తక్కువగా నుండుటవలన అట్టి ఆహారము తినువారికి ఉబ్బు[illegible] లేక నంజువ్యాధి రావచ్చును. మరలలో దంచని కాయధా[illegible]న్యము 4 ఔన్సులు, ఆకు కూరలు, [illegible] కాయకూరలు 8 [illegible] లేదు [illegible]న్సులును, పప్పుదినుసులు 2 లేక 3

ఔన్సులు ప్రతిరోజు తినిన యెడల ఆహారములో మిగిలిన భాగము మరబియ్యముతోనున్నను B_1, విటమిను అంతగా లోపించదు. ఆహారములో పదింట తొమ్మిది భాగములు బియ్యముతో నున్నను, "దంపుడు" బియ్యమును తినిన యెడల సాధారణముగా నంజువ్యాధి రానేరదు. బియ్యమును ఉడికించుటకుపూర్వము చాల సారులు కడిగిన యెడల అందులో నుండు B_1, విటమిను నీళ్ళలో పోవును. తుట్టెలుకట్టి, తెల్ల పురుగు పట్టిన బియ్యమును చాలసారులు కడుగవలసిఉండును. పేదప్రజలు ఇట్టి బియ్యమును వాడుటవలన వీరి ఆహారములో B_1 విటమిను తక్కువగనే ఉండును.

B_2 విటమిను ఆహారములో ఉండవలసిన ఒక ముఖ్యమైన పదార్థము. మరపట్టిన బియ్యములో ఇది చాల తక్కువగా నుండును. శనగలు, మినుములు, కందులువంటి పప్పులలో ఇది సమృద్ధిగా నుండును. ఆకు పచ్చని ఆకుకూరలలోను, దుంపజాతులలోను ఇది ఎక్కువగానే ఉన్నది. మీగడ తీసిన పాలు, మజ్జిగ, పెరుగు, జున్నువంటి పాల పదార్థములలోను, మాంసములోను, కార్జములోను, కోడిగ్రుడ్లలోను, పప్పుదినుసులలోను, ఆకుపచ్చని కాయగూరలలోను ఇది చాల ఎక్కువగానున్నది. నోటిమూలలు పగులుటకు, నాలుక పూయుటకు ఈ B_2 విటమిను తక్కువగా నుండుటయే కారణము కావచ్చును. మరబియ్యమును ఎక్కువగా వాడుకచేయు వారికే, నోటిపూత సామాన్యముగా కలుగును.

సి. విటమిను

ఈ 'సి' విటమిను కాయులలోను, తాజాపండ్లలోను ఎక్కువగా ఉండును. నిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, మామిడి, ఉసిరిక, టొమాటో, పచ్చిద్రాక్ష వీనిలో నిది లభించును. 'సి' విటమిను లోటు తీర్చవలెనంటే కాయలను, పండ్లను తాజాగానే వాడాలి. ఆహారాన్ని ఉడక బెట్టడము వలన, ఎండబెట్టుటవలన, చాలకాలము నిలువ ఉంచుటవలన 'సి' విటమిను నశించిపోవును. ఈ విటమినులేకుంటే "స్కర్వీ" అనబడు ఒక విధమైన రక్తదోషవ్యాధి ప్రారంభము కావచ్చును. పళ్ళు పగిలి చిగుళ్ళువాచి, రక్తం కారవచ్చును. చాలకాలముగా యీ విటమిను తక్కువగా నున్నవారికి ఎముకలు పెళుసు బారవచ్చును. కీళ్ళవాపు రావచ్చును. శరీరమంతటను నీరు చూపవచ్చును. ఇది తక్కువయినచో మనుష్యులు పాలిపోయినట్లు కనబడుదురు.

పప్పుదినుసులలోను, ధాన్యపు గింజలలోను వాని సాధారణ స్థితిలో నీ 'సి' విటమిను ఉండదు. కాని వానిని నీటిలో నాన వేసి, అంకురమును బయలుదేర నిచ్చిన యెడల అట్టి గింజ లలో పెరుగుచుండినట్టి ఆకుపచ్చని అంకురములలో యీ విటమిను ఏర్పడును. గింజలలో నుండి అంకురమును బయలు వెడలించు పద్ధతి సామాన్యముగా మన పల్లె ప్రజలకు తెలి యును. కాని ఆ విధముగ వారు ఆహారమును సాధారణ ముగా వాడుట లేదు.

అంకురములను వెడలించు పద్ధతి

కందులనుగాని, గోధుమలను గాని, బఠాణీలను గాని, యే యితర గింజలనుగాని మొదట 24 గంటలు నీళ్ళలో నానబోసి, తర్వాత, తడి నేలమీదగాని తడి బట్టమీదగాని వానిని పరచి దానిమీద తడిబట్టనో, తడి గోనెనో కప్పి, తడి ఆరకుండ నీళ్ళు చల్లుచుండవలెను. రెండు మూడు దినములైన తర్వాత గింజలలో నుండి మొలకలు బయలు దేరును. మొలకలు మొలచిన గింజలను పచ్చివిగా గాని, లేక కొద్దిగా ఉడికించిగాని తినవలెను.

డి. విటమిను

ఇది కార్జములోను, ముఖ్యంగా చేపలు (కాడ్, షార్క్) కార్జమునుండి తీసిన నూనెలలోను, కోడిగ్రుడ్డులోని పచ్చని పదార్థములలోను, వెన్నలోను, నేతిలోను ఉండును. కొబ్బరినూనెలో కూడ ఇది కొద్దిగా కలదు. ఈ విటమిను సూర్యరశ్మి శరీరముపై బడుటచేతకూడ లభించును. కనుక శరీరముపై ఎక్కువగా సూర్యరశ్మితగిలిన ఎడల ఆహార ములో ఈ విటమిను తక్కువగానున్నను ప్రమాద ముండదు.

సూర్యకాంతి ప్రసరింపని గదులలో ఘోషా పద్ధతిలో నివసించు స్త్రీలలో ఎముకలు మెత్తబడు వ్యాధి (ఓస్టియో మలేషియా) తరచుగా కనపడుచుండును. ఈ విటమిను లేక పోవుటవలన రికెట్సుగాని, ఓస్టియో మలేషియా వ్యాధిగాని కలుగవచ్చును.

ఈ విటమినుకును, సున్నము (కాల్షియము) భాస్వరము (ఫాస్ఫరసు) సంబంధమైన పదార్థములకును దగ్గర సంబంధ మున్నది. రక్తములో పైన పేర్కొన్న లవణములు ఉండును. ఈ రెండును రక్తములో తగినంతగా ఉంటేనేగాని ఎముకలు గట్టిగా ఉండవు. శరీరములో 'డి' విటమిను తక్కువగా ఉంటే రక్తములో సున్నము, భాస్వరము సంబంధమైన ఉప్పులుకూడ తక్కువగానే ఉండును. ఈ విటమిను లోపించి నప్పుడు, ఎదిగే పిల్లలలో ఎముకలు సరిగా ఏర్పడవు. గట్టి తనముండదు. అందువల్ల వంకర టింకరగా ఉండి, ఉండవలసిన రీతిగా ఉండవు. ఈ జబ్బునే "రికెట్సు" అందురు. ఈ విట మిను లోపమే రికెట్సుకు కారణము. కాబట్టి దీనిని నివారించు టకు యీ విటమిను ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థములను తిన వలెను. దీనికి తోడు కొంతసేపు సూర్యరశ్మిలో తిరుగవలెను. సూర్యరశ్మిగుండ ఈ విటమిను మనశరీరములో ప్రవేశించును.

ఈ. విటమిను

స్త్రీ గొడ్రాలు కావడానికి 'ఈ' విటమిను లోపమే కారణము. ఒకవేళ గర్భము ధరించినను నిలువదు. మగ వారికి 'ఈ' విటమిను లోపమువల్ల వీర్యములో పటుత్వం ఉండదు. కోడిగ్రుడ్లు, మాంసము, చపురులు, చేపనూనె, ధాన్యపుముక్క, మొలకెత్తే గింజలు వీనిలో నీ విటమిను ఎక్కువగా ఉండును. పెండ్లి సమయాలలో గోధుమలు, పెసలు, కందులు నానవేసి మొలకలెత్తిన తర్వాత వధూ

వరులుచేత తినిపింతురు. నాగులచవితిలాంటి పర్వదినాలలో, కాయధాన్యాలను నానవేసి, మొలకెత్తిన తర్వాత, ఆడవాళ్ళు తింటారు. నువ్వు ఉండలను కూడ నూతన వధూవరులచేత తినుపింతురు. ఈ ఆచారాలన్నియు స్త్రీలలో వంధ్యత్వాన్ని రాకుండా కాపాడుటకే ఏర్పడ్డవి. అయితే భారతదేశము లో జనాభా సమస్య క్లిష్టరూపము దాల్చిన యీరోజుల్లో జన సంఖ్యాభివృద్ధిని నిరోధించుటకు విదేశాలనుండి, సంతాన నిరోధక శాస్త్రవేత్తలను పిలిపించి, వారి సలహాలను కేంద్ర ప్రభుత్వము తీసికొని అమలు జరుపుచున్న, నేటి ఆర్థిక సాంఘిక పరిస్థితులలో, విద్యావంతులైన స్త్రీలు పురుషులు కూడా, పరిమిత కుటుంబాలకొఱకు సంతాన నిరోధాన్ని అవలంబించుచున్నారు. కనుక 'ఈ' విటమినుకొఱకు నేడు అంతగా తాపత్రయ పడవలసిన అవసరము లేదేమో.

పైన చెప్పిన విటమినులుకాక 'కె' విటమినుకూడకలదు. రక్తము గడ్డకట్టుటను ఈ 'కె' విటమిను అవసరము. కొంత మందికి చిన్నగాయము తగిలినను, నెత్తురుకారుట త్వరగా ఆగిపోదు. అట్టివారిలో 'కె' విటమిను లోపముగా ఉన్నదని గ్రహించవలెను. ఈ 'కె' విటమిను, పుల్లనీళ్ళలోను, టొమాటోలోను, గడ్డిలోను, చేపలలోను ఉన్నది.

దీని కంతటికిని సారాంశ మేమనగా మన ఆరోగ్యము మనము తినే ఆహారముమీద ఆధారపడి ఉండును. ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్లు చాలినంతగా లేకపోతే, మనకు

ఆరోగ్యము సరిగా ఉండదు. కళ్ళజబ్బులు, బెరిబెరి, రక్తస్రావము, రికెట్సు, వంధ్యత్వము వగైరా జబ్బులు చాలా రావచ్చును. కాబట్టి ఆహార విషయమై ప్రతి వ్యక్తి తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవలెను. పుష్టిగాను, ఆరోగ్యముగను ఉండుటకు ప్రతి వ్యక్తి, సర్వత్రా ప్రయత్నము చేయుచునే ఉండవలయును.

5 వ అధ్యాయము

ఆంధ్రుల ప్రధాన ఆహారము

వరి (బియ్యము)

మన భారతదేశమున ఆహార విషయములో ఔత్తరాహు లకు, దాక్షిణాత్యులకు ఎంతో వ్యత్యాసము కనబడు చున్నది. ఔత్తరాహులకు ప్రధానమైన ఆహారము గోధుమ, దాక్షిణాత్యులకు వరి. అంతేగాక ఉత్తరాదివారు పప్పులు, తీపి ఎక్కువగా వాడి, ఉప్పు కారాలు తక్కువగా వాడుదురు. దక్షిణాదివారు ఉప్పు కారాలు ఎక్కువగా వాడుదురు. రుచికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిత్తురు. దాక్షిణాత్యులలో కూడ, తమిళులకు, ఆంధ్రులకు ఎంతో తేడా ఉన్నది. అరవలకు సాదంలో సాంబారు ప్రధానము. ఆంధ్రులకు అన్నములో పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు అధిక ప్రీతి. ఆంధ్రుల సాహచర్యము వల్ల ఇతరులకుకూడ పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలమీద మోజు, అభిమానము పెరుగుచున్నవి. ఉద్యోగ రీత్యా ఆంధ్రదేశ

ములో చాలకాలము గడిపి, గుంటూరు గోంగూరకు, దోసావకాయకు, గోదావరి జిల్లాల పప్పునూనెకు, మామిడి ఆవకు, అలవాటు పడ్డ అరవలు, ఇతర ప్రాంతీయులుకూడ జాడీలనిండ పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు దిగుమతి చేయించు కుంటున్నారంటే, ఆంధ్రులలో ఉన్న జిహ్వా చాపల్యానికి, ఇతర ప్రాంతీయులు కూడ ఎట్లా లొంగి పోవుచున్నారో గ్రహించవచ్చును. ఆంధ్రులు రసపిపాసులు, కాబట్టియే వారి ఆహారముకూడ షడ్రసోపేతముగా ఉండును. రుచికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చినంత మాత్రమున ఆంధ్రుల ఆహారమే ఉత్తమమైనదని అభిప్రాయముకాదు.

ఆహారపుష్టి విషయములో ఔత్తరాహులదే పైచెయ్యి. ఈ విషయములో లోగడ, కూనూరులోని ఆహార పరిశోధక సంస్థవారు ఎన్నో పరిశోధనలుచేసి వాని ఫలితాలను ప్రకటించి యున్నారు.

ఆంధ్రుల ముఖ్యాహారము వరి. మెట్ట ప్రాంతాలవారు సజ్జ, (గంటెలు) తమిద (చోళ్ళు) వగైరా ధాన్యాలను ఉపయోగించుచున్నారు. కృష్ణా, గోదావరి, పెన్నానదుల డెల్టా ప్రాంతాలలోను, ఇతర పల్లపు ప్రదేశాలలోను, వరి ప్రధానమైన ఆహారముగా పరిపాటి యయినది.

ఈ వరిధాన్యాన్ని మనము వాడుకచేయు విధానాన్ని పరిశీలించితే చదువుకున్న వాళ్ళందరు, నాగరికతా నెపముతోను,

ఆచారము అలవాట్లు అనే మిషతోను, గతాను గతికముగా, వ్యవహరిస్తూ, డబ్బును, ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని ఎటుల పోగొట్టుకొంటున్నారో వ్యక్తమగును.

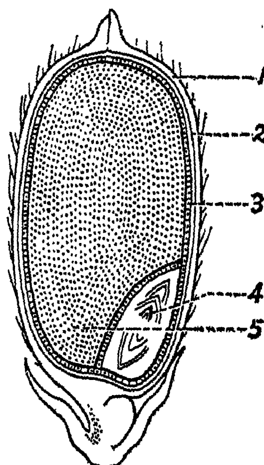
ప్రస్తుతము మన దేశములో సగటు ఆయుర్దాయము 30 సంవత్సరాలు. ఇంత తక్కువ సగటు ఆయుర్దాయము ప్రపంచములో ఏ యితర దేశములోను లేదు. సగటు ఆయుర్దాయము ఇంత తక్కువ అగుటకు కారణము మన దేశములో విలయ తాండవము చేయుచున్న పేదరికము, అజ్ఞానము, దేశములో బహుతరచుగా సంభవించుచున్న కరువు కాటకాలు, అంటువ్యాధులు మన దేశములో సామాన్య ప్రజానీకానికి అందుబాటులో ఉన్న ఆహారము, నిస్సారమయినది, అనారోగ్యకరమయినది.

ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానమనే భూత అద్దంతో మన ప్రాత అలవాట్లను, ఆచారాలను పరిశీలించి అందులో ఉన్న మంచి నంతటిని గ్రహించి నేటి అనుదిన కార్యాచరణలో ఆధునిక విజ్ఞానాన్ని మేళవించి ఉపయోగించుకొన్నట్లయితే, మన నిత్య జీవిత విధానములో అద్భుతమైన మార్పులువచ్చి, మన వ్యక్తి ఆరోగ్యానికి, పుష్టికి దోహదము కలుగును. తద్వారా జాతీయాభ్యుదయానికి రాచబాట ఏర్పడును. ప్రజలలో పుష్టి, ఆరోగ్యము పెరిగిననాడు, సగటు ఆయుర్దాయము తప్పక పెరుగును.

మరబియ్యము

ఇప్పుడు, మనము వరిని ఆహారముగా వాడుచున్న పద్ధతిని కొంత పరిశీలించుట అత్యావసరము. ఒక్క వరిగింజను పరిశీలించినచో, పైని పొట్టు, తీయగా బియ్యపుగింజ ఉండును. పైన ఉండే పొట్టును తొలగించి నప్పుడు లోపల ఉండే బియ్యపు గింజపైన కొంచెము గోధుమ రంగుగా ఉండే పొర ఉండును. దానిని మనము రైసు మిల్లులనబడే యంత్రాలలో ఎక్కువగాను, చేతి దంపకంలో కొద్దిగాను తొలగించుచున్నాము. అది యే తవుడు. దానిని నీళ్ళలో కలిపి పశువులకు ఆహారముగా ఉపయోగించుచున్నాము. ఈ విధముగా తవుడును తొలగించిన బియ్యము తెల్లగా ఉండును. అట్టి తెల్లని బియ్యములో గంజి వార్చి అన్నము వండితే, పొడి పొడిగా, ఉండి, ఏ వెండి పళ్ళెములోనో, పింగాణి పళ్లెములోనో భోజనము చేయుచో, కన్నులకు, జిహ్వాకు ఎంతో ప్రీతిగా ఉండి, భోజనము ఆహ్వాయముగా ఉండును. ఇలా చక్షుః ప్రీతిని కలిగించి జిహ్వా చాపల్యాన్ని తీర్చే, ఈ రకపు భోజనానికి అలవాటు పడినవా రందరూ, దాని ఫలితమైన అనారోగ్యానికి, బలహీనతకు లోనగుచున్నా రంటే ఆశ్చర్యము లేదు. ఇదంతయు నాగరికతా నెపముతో జరుగుచున్న దేకదా! ఈ యథార్థాన్ని గ్రహించి, అవసరమైన మార్పులు తెచ్చుకొన్ననాడే ప్రతి వ్యక్తికి బలము, ఆరోగ్యము, వృద్ధియగుట, ఆయుర్దాయము పెరుగుట జరుగును.

వరిగింజలోని వివిధభాగములను, ఒక్కసారి పరిశీలించి, మన అనుదినాచరణలోని లోపాలను ఆ వివిధభాగాల పరిజ్ఞానానుభవముతో పరిశోధన చేయుట చాల ముఖ్యము.



వరిగింజలోని వివిధ భాగాలు పై బొమ్మలో పెద్దరూపంలో చూపబడినవి.

1. పొట్టు : ఇది లోపలనున్న విలువైన బియ్యపు గింజకు రక్షణగా నుండును.

2. పలుచని పొర : ఇది లోపలిగింజకు చొక్కావంటిది.

3. తవుడు పొర : ఇందులో విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు నున్నవి. మనము వడ్లను మర పట్టించి నపుడు, ఈ తవుడు

పొర అంతా పూర్తిగా పోవుచున్నది. అందువల్ల, వరిబియ్యములోనుండే విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు, తవుడుతో కలసి పోవుచున్నవి.

4. బీజము : ఇందులో పోషక పదార్థాలు ఉన్నవి. వీనినే ముక్కు అని కూడ అంటున్నాము.

5. గంజి పదార్థము : అన్నియు పోగా మిగిలిన ఈ వట్టి పిండినే మనము తినుచున్నాము.

1. పొట్టు

పూర్వము మన గ్రామాలలో వడ్లను చెక్క రోళ్ళలో దంచి పొట్టును తొలగించేవారు. కొయ్య తిరగళ్ళలో విసురుట ద్వారా కూడ పొట్టును తొలగించేవారు. మనము ఈ కొయ్య తిరగళ్ళనే నేడు 'చక్కీలు' అని కూడ అంటున్నాము. చదును నేలలో బిగించిన రాతికుండెలపైన వరిధాన్యము కుప్పగాపోసి స్త్రీలు రోకళ్ళతో దంచి, పొట్టును వేరుచేసే పద్ధతి యిప్పటికిని మన పల్లెటూళ్ళలో ఉన్నది. ఈ పై మూడుపద్ధతుల ప్రకారము పొట్టును తొలగించిన బియ్యమును వాడిన యెడల, బియ్యపు గింజలలోనున్న విలువైన, పుష్టికరమైన భాగాలు వృధ కాజాలవు. అవి పై బొమ్మలో చూపబడిన, 2, 3, 4 భాగాలు. మనకు బస్తీలలో పెద్ద మిల్లులును, పల్లెలలో చిన్న మిల్లులును వ్యాప్తి అయిన తర్వాత, మనము ధాన్యము మరపట్టించుచున్నాము కదా!

ఈ మర పట్టించడములో ఒక్క "పొట్టు" పొర మాత్రమే గాక, పలుచనిపొర, తవుడుపొర, బీజముకూడ పూర్తిగ తొలగింపబడి, పిండిపదార్థము మాత్రము మిగులుచున్నది.

2, 3 పలుచని పొర, తవుడు పొరలు

ఈ రెండు పొరలను మనము తవుడు క్రింద విడగొట్టుచున్నాము. వీనిలోనే మాంసకృత్తులు ఉన్నవి. చే దంపకము దుడ్డు దంపకముగా చేసినప్పుడు, మరలో ఒక్క సారియే పట్టించి నప్పుడు, పై రెండు పొరలలోను కొంత భాగము మాత్రమే పోవుచున్నది. కొంత గింజ నంటి యుండును. కాని చేదంపకములో కూడ అరగదంచి నప్పుడు మర పట్టించడములో 2, లేక 3 పట్లు పట్టించినప్పుడు ఈ పొరలు పూర్తిగా పోవుచున్నవి. మనకు ఆహారకొరత, రేషనింగు విధానము రాకపూర్వము, తళ తళ లాడే విడివిడి మెతుకులు అన్నము కావాలని బియ్యమును, రెండు మూడు సార్లు మరపట్టించేవారు. రేషనింగు పుణ్యమా అని, మిల్లులోని బియ్యానికి ఒక్క పట్టు మాత్రమే ప్రస్తుతము పట్టించుట పరిపాటి అయింది. గ్రుడ్డిలో మెల్ల అన్నట్లు, ఈ తిండి కొరత, రేషనింగు, దుష్ఫలితాలవల్లకూడ ఒక్క సత్ఫలితముకలిగింది.

4. బీజ భాగము

దీనినే మనము "ముక్కు" అంటున్నాము. బియ్యములో రాలిపోయిన ముక్కును పూర్తిగా చెరిగి వేతురు.

ఇందులో బీజోత్పత్తికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలు ఇమిడి యున్నవి.

5. గంజి పదార్థము

అన్ని పై భాగాలును పోగా, లోన మిగిలినది గంజి పదార్థము లేక పిండిపదార్థము. ఇట్టి బియ్యమునే మనము ఉడికించి, గంజి వార్చివేసి, మన ముఖ్యాహారముగా ఉపయోగించుచున్నాము. ఇట్టి వరి అన్నము లోనికి అనుపానముగా కూరలు, (అంటే శాకాహారాలు, మాంసాహారాలు కూడ) ఉపయోగించుచున్నాము. మన దేశములో మతాభిచారాలవలనను, కులసంప్రదాయాలవలనను కాయగూరలు, మాంసాదులు, వాడే అలవాట్లు వేరు వేరు వర్గాలకు చెందినను మొత్తము మీద ఆర్థిక స్థితిని బట్టియే వరి అన్నములో అనుపానముగావాడే పదార్థాల పరిమాణమును, పుష్టియు ఆధారపడి ఉన్నవి. ఈ బియ్యమును అన్నముగా ఉడికించుటలో కూడ, బియ్యపు జాతులలోవలెనే అంతులేనన్ని పద్ధతులు కన్పించుచున్నవి. అనుభవమును బట్టియు, పరిశోధనలనుబట్టియు, ఏ పద్ధతి ఉత్తమమైనదో తెలిసికొనవచ్చును. గతానుగతికముగను, అంధప్రాయముగను, అనుసరిస్తున్న పద్ధతులకంటె ఉత్తమమైన పద్ధతి కన్పించి నపుడు, అనుదినచర్యలలో అభ్యాసముగా మారిపోయిన మన పద్ధతులను విడనాడి, ఉత్తమమని భావింపబడే పద్ధతిని అనుసరించుటకు, ఎంతో శ్రద్ధ వ్యగ్రత కావలెను.

విషయపరిజ్ఞానము, జిజ్ఞాస ఉన్నప్పుడుగాని, పైన చెప్పిన వ్యగ్రత, శ్రద్ధ ఏర్పడవు. ఒక్కొక్కప్పుడు విషయపరిజ్ఞానము, జిజ్ఞాస ఉన్నను, వ్యగ్రత, శ్రద్ధ ఏర్పడినను, కార్యాచరణలో అడ్డంకులు రాకతప్పవు. అన్నియు తెలసియుండి, చేబియ్యమే వాడవలయునని పట్టుదలఉన్నను, నగరములలో నున్న వారికి, చేబియ్యము ఒక్కొక్కపుడు చేతికందని ప్రమానివండుగ నుండును.

వరి అన్నపు వంటలో పద్ధతులు - పాత్రలు

ఇంక, వరి బియ్యముతో అన్నము వండే పద్ధతులను పరిశీలించుట అవసరము. పేదప్రజలందఱు అన్నము వండుకొనుటకు మట్టిపాత్రలనే ఉపయోగించుచున్నారు. మధ్యరకపు సంసారాలవారు, ధనికులు లోహపు పాత్రలను ఉపయోగించుచున్నారు. లోహపు పాత్రల్లోకూడ పలురకములు వాడకములోనున్నవి. ఈ పాత్రల వాడుకకూడ, మన కుల సంప్రదాయాలనుబట్టి వేరు వేరుగా కన్పించుచున్నవి. అన్ని రకాల వంటలకును మట్టిపాత్రలను ఉపయోగించుట అత్యుత్తమము. కాని కొన్ని సందర్భాలలో మట్టి పాత్రలు పగుల వచ్చుననే భయ ముండును; లోహపు పాత్రలు రాటుకు మన్నును. చిన్న సంసారాలలో జాగ్రత్తగ వంటచేసుకొనునప్పుడు, సామాన్యులందఱు మట్టిపాత్రలనే ఉపయోగింతురు. ఇది చాల ఉత్తమమైనపద్ధతి. కాని మట్టిపాత్రలో ఏ పూట కాపూట వండుకొనవలెను. ఒక జాముకంటె ఎక్కువకాలము

అన్నము నిలువ ఉండదు. అటుల ఉంచితే, ఆ అన్నము నీరు కారును. అంటే, పైన చెమ్మ ఏర్పడి మెత్తపడును. ఎక్కువగా మట్టి పాత్రలను ఉపయోగించేవారు గంజివార్తురు. గంజివార్పు లేకుండ అన్నము వండు పద్ధతినే "అత్తెసరు" అందురు. రెండు పూటలకును ఒకేసారి వండుకునే వారందరు అత్తెసరు వేతురు. కాబట్టి అత్తెసరు పెట్టే వారంతా లోహపు పాత్రలను ఉపయోగింపక తప్పదు. ఈ లోహపు పాత్రలలో కూడ కంచు పాత్రలు చాల శ్రేష్ఠమైనవి. కంచుపాత్రలో అత్తెసరు పెట్టిన అన్నము బిరుసుగనుండి, పుష్టిని, ఆరోగ్యమును కలిగించును. మిల్లుపట్టిన బియ్యమును మట్టిపాత్రలలో గంజివార్చి వండిన అన్నములో ఏమియు సారము నిలువదని వ్యక్తమగుచున్నది.

అన్నము విషయములో పై చర్చలవల్ల తేలిన సారాంశము ఏమంటే

1. వడ్లను చక్కీలలో విసరినను, కొయ్యరోళ్ళలో దంపినను, బియ్యపు ముక్కు వేరుకాదు.

2. దువ్వుదంపకమువలన పై పొర కొద్దిగ పోయినను విటమినులు, మాంసకృత్తులు తవుడు రూపముగ వెళ్ళిపోవు.

3. వార్పువంటలో నీళ్ళరూపముగ పోయే గంజి పదార్థము, అత్తెసరు వంటలో అన్నములోనే ఉండిపోవును. కనుక, వడ్లను చక్కీలలో విసరుట, బియ్యమునకు చేదంపు

వంటకు అత్తెసరు అనే మూడు సూత్రాలవల్ల బియ్యములో ఉన్న విలువగల విటమినులను, మాంసకృత్తులను, పోషక పదార్థాలను కాపాడుకొనవచ్చును. ఇవన్నీ అన్నముద్వారా శరీరము లోపలకుపోయి వంటపట్టి నప్పుడే, శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉండును. అపుడు రోగనిరోధక శక్తికూడ పెరుగును.

6 వ అధ్యాయము

గోధుమ - ఇతర ధాన్యములు

భారతావనిలో వివిధరకములైన శీతోష్ణ పరిస్థితులనుబట్టియు, వివిధములైన భూసారములను బట్టియు పెక్కు రకములైన పంటలు సమృద్ధిగనే పండుచున్నవి. తృణధాన్యములైన గోధుమ, వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న, చోళ్లు (రాగులు లేక తమిదలు) గంటెలు (సజ్జలు) కొర్రలు మొదలగు రకములను ప్రజలు తమ ప్రధాన ఆహారముగా వాడుచున్నారు. ఆంధ్రావనిలోని డెల్టా ప్రదేశములలో వరిపంట ఎక్కువ. అందువలన బియ్యము ముఖ్యాహారము. అట్లే మెట్టప్రాంతాలలో జొన్న, చోళ్లు, గంటెలు వగైరాలు పండుటచే అవియే అచ్చటి వారికి ముఖ్యాహారము. ఉత్తర భారతదేశములో బెంగాలు వంటి ప్రాంతాలలో వరిపంట ఎక్కువ. అందువలన మనవలెనే వారికి బియ్యమే ముఖ్యాహారము. కాని పంజాబు వంటి ప్రాంతాలలో గోధుమపంట ఎక్కువ

అచ్చటివారికి గోధుమ ముఖ్యాహారము. ఇట్లు ఆయాప్రాంతాలలోని శీతోష్ణస్థితుల వ్యత్యాసాన్ని బట్టి, ఆయాప్రాంతీయులు వాడే ముఖ్యాహారాన్ని బట్టి అచ్చటి ప్రజల శరీరబలము ఆరోగ్యము ఉండును. ఇంతేకాక ముఖ్యాహారానికి అనుపానముగా కూరలు, పులుసు, చారు, మజ్జిగ, పెరుగు, పాలు వగైరాలను ఎన్నింటినో ప్రజలు వారి వారి ఆర్థికస్థితిని, ఆచార వ్యవహారాలనుబట్టి ఉపయోగించుచున్నారు. ఇదంతయు మనము తినే ఆహారము శరీరానికి పుష్టిని, ఆరోగ్యాన్ని కల్గించునట్లుగా ఉండుట కొరకే గదా! మనము భుజించే వివిధరకములైన పదార్థాలలో శరీర పోషణకు పుష్టికి, ఆరోగ్యానికి సరిపోవునంత సత్తువ ఉండునటుల చూచుకోవలెను. మన శరీరానికి మాంసకృత్తులు, (ప్రోటీన్లు) పిండిపదార్థములు (కార్బొహైడ్రేట్సు) క్రొవ్వు, లవణము:లు, విటమిన్లు కావలెను. అందువలన సామన్యముగా ప్రజలందరకు ఏ యే పదార్థాలలో ఏ యే గుణాలు ఎంతెంత ఉన్నవో కొంతవరకైనా తెలిసి ఉండాలి. ఇట్టి వివరములు ఆహారశాస్త్ర పరిశోధకుల చేత కనుగొనబడి పట్టీలుగాతయారు చేయబడినవి. ఈ పట్టికల సహాయమున ఏ యే వస్తువులలో ఏ యే గుణాలు, ఎంతెంత ఉన్నవో కొంతవరకు స్థూలంగా తెలిసికొనవచ్చును. ఆ విజ్ఞానము వలన మనము తినే ఆహారపదార్థాలలో మనకు ఎక్కువ అవసరమైన పదార్థాలు ఉండునటుల చూచుకొను అనుభవము లభించును.

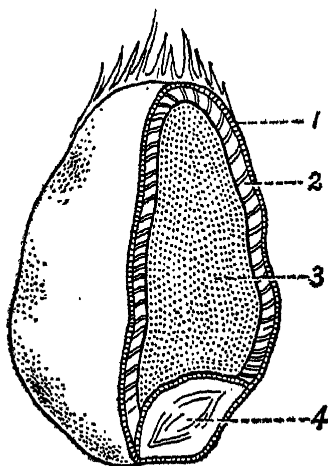
తృణ ధాన్యములు

వరి, గోధుమ, జొన్న, మొక్కజొన్న, చోళ్లు (రాగులు లేక తమిదలు), గంటెలు (సజ్జలు) మొదలగునవి తృణధాన్యములు. ప్రపంచములోని మానవులందరు ముఖ్యముగా, ఏదే నొక తృణధాన్యమునే తమ ముఖ్యాహారముగా ఉపయోగించుచున్నారు. అందులో సుమారు 70 కోట్లమంది వరిబియ్యమునే వాడుచున్నారు. ఈ సంఖ్య ప్రపంచజనాభాలో సుమారు సగము. మన దేశములోకూడ మిగతా తృణధాన్యాలను తినే వారికంటె వరిబియ్యము వాడే వారి సంఖ్య ఎక్కువ. అంతే గాక బర్మా, సిలోను, సయాం, చైనా, జపాను, ఇండోచైనా, ఫిలిప్పైను దీవులలో వరిముఖ్యాహారము. దీనిని గురించి లోగడ తెలిసికొని యున్నాము.

గోధుమ

ఇది ఉత్తర భారతావనిలో ముఖ్యాహారము. వరి గింజలోవలెనే గోధుమ గింజలో కూడ మూడు ముఖ్య భాగములున్నవి. బీజము, పొట్టు, పిండి. వరిని మిల్లు పట్టించి నట్లే గోధుమనుకూడ మిల్లుపట్టించినచో పై ప్రధాన భాగము లన్నియు పోవును. మిల్లుపట్టి పట్టిన తెల్లబియ్యములో వలెనే తెల్ల గోధుమపిండిలో కూడ విటమిన్లు పోయినట్లే భావించవలెను. మన దేశంలో గోధుమను అన్నంగా తయారుచేసి వాడుటకంటె రొట్టెగాను, చపాతీగాను తయారుచేసి వాడు

చున్నారు. ఇందుకు "అట్టా" (Atta) అనబడు ముడి గోధుమల పిండినే వాడుచున్నారు. గోధుమపిండిలో చాల రకములున్నవి. సామాన్యముగా పిండి తెల్లగాఉంటే దానిలోని సత్తువ, విలువ తక్కువ అని అర్థము. ఇంగ్లండు, అమెరికా దేశాలల్లో యిట్టి తెల్ల పిండితోనే రొట్టెలు చేసి వాడుచున్నారు. దీనినే తెల్లరొట్టె (White Bread) అంటారు. ఇది చూచుటకు చాల ఆకర్షణీయముగాను, తినుటకు, చాల రుచిగాను ఉంటుంది. కాని యిది మన దేశస్థులు వాడే చపాతీ పిండి కంటె తక్కువ గుణము కలదే! బ్రౌన్ రొట్టె



బీజము :
(ఇందులో మాంసకృత్తులు బి. విటమిను ఉన్నవి.)

1. పైపొర Seed coat.

2. Adeurone cells. Brans contains prote ns and Vitamin B.

3. Endosperm is rich Carbohydrates also contains proteins. పిండిపదార్థము

4. The unbryo contains proteins & Vitamin B.

(Brown Bread) తెల్ల రొట్టె కంటె శ్రేష్ఠము. మన దేశములో కూడ తెల్ల రొట్టె వాడుక వ్యాపించుచున్నది. ఈ మార్పు అంతగా హర్షించ తగినదికాదు. అంతగా రొట్టె వాడవలసి వచ్చినచో బ్రౌన్ రొట్టె(Brown Bread) ను వాడుటయే మంచిది.

గోధుమగింజ గాథ

(The Story of the wheat grain)(A pitiable tale of how wheat is not profitably used)

బాగా మిల్లుపట్టిన బియ్యము వాడుకచేత బెరి బెరి అనగా నంజువ్యాధి వ్యాపించునని మనము లోగడ తెలుసుకొన్నాము. అట్లే బాగా తెలుపుచేసిన గోధుమపిండిని వాడే వారికి కూడ, నంజువ్యాధి రావచ్చును. ఈ వ్యాధి అమెరికా లోని 'న్యూఫౌండులాండు' లోని ప్రజలకు తరచుగా వస్తూ ఉంటుంది. అదిచాల చలిప్రదేశము. హేమంతములో దాని ఓడరేవులన్నియు మంచుతో గడ్డ కట్టి ఉండును. అందువలన చలికాలము రాకపూర్వమే అచ్చటి బెస్తవారందరు మరల వసంతము వచ్చే వరకును అవసరమయ్యే ఆహారద్రవ్యాలను కొని నిలువచేసు కొందురు. అందులోను ముఖ్యముగా వారు నిలువచేసికొనేది తెల్లని గోధుమపిండి. హేమంతమంతయు చేపలను పట్టుటకు వీలులేదు. అప్పుడు సముద్రమంతయు గడ్డకట్టి ఉండును. నేలంతయు మంచుగడ్డలతో నిండి యుండును. అందువలన వారికి యితర ఆహార పదార్థా

లేమియు దొరకవు. వున్న తెల్లపిండినే వారు వాడుకొందురు అందువలన వారికి బెరిబెరి వచ్చుచుండును. ఈ తెల్ల పిండిలో ఎట్టి విటమినులు ఉండవు కదా! ఇదే జబ్బు అతి ఉష్ణ ప్రదేశమైన మన దేశములో కూడా వచ్చుచున్నది. అక్కడను ఇక్కడను ఈ వ్యాధికి కారణం ఒక్కటే. మిల్లు పట్టించిన తృణధాన్యములను తినుటయే! దానికి తోడు తగి నన్ని యితరపదార్థములను తినకుండుటయు.

సాధారణముగా 'అట్టా' అనబడు గోధుమ ముడిపిండి మాత్రము మిల్లు పట్టిన బియ్యముకంటె అనేకరెట్లు మంచిది! కాని శరీరపోషణకు, వృద్ధికి, ఆరోగ్యానికి అవసరమయ్యే అన్ని వస్తువులను అది ఒక్కటే ఇవ్వజాలదు. అందువలన వరి అన్నమునకు వలెనే గోధుమ ఆహారమునకుకూడ అను పానము దండిగా ఉండవలెను. పాలు, మజ్జిగ, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, పప్పులు, కూరలు మొదలగునవి అనుపానములు. ఇట్లే యితర తృణ ధాన్యములగు జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు తినువారికికూడ అనుపానము కావలెను. సాధారణముగా జొన్న, రాగి, సజ్జవంటి ధాన్యములకు పొరలు తొలగించ కుండనే వాడుదురు. కాబట్టి ఇవి తినువారికి ఎన్నడును నంజు వ్యాధిరాదు. వరిబియ్యము ఆహారముగాగలవారు ప్రతిదినము కొంత గోధుమగాని, ఇతర రాగి, జొన్న, సజ్జధాన్యములు వాడుట చాల మంచిది. కొన్ని ప్రాంతములలో మొక్క జొన్నకూడ వాడుచున్నారు. మొక్కజొన్నలనుకూడ పాలు,

పాలపదార్థాలు, కూరలు, మాంసము, వగైరాలతోనే వాడుకోవలెను.

పప్పు దినుసులు

భారతావనిలో ఎక్కువ జనులు పప్పులను కూడ ఆహారముగా తిను ఆచారము కలదు. ముఖ్యముగా కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినుములు, శెనగలు చిరుతిండ్ల తయారీకి ఎక్కువగా ఉపయోగింతురు. కాని అన్నములో అనుపానముగా ముఖ్యముగా కందిపప్పును అన్ని ప్రాంతాల లోను వాడుదురు. అయితే వాడుక విధానాలలో చాల తేడాలున్నవి. ఉత్తరాది వారు పప్పు "నీళ్ల పప్పు" అంటే పల్చగా నీళ్లు నీళ్లుగా ఉండును. ఇది రుచిగా ఉండదు. ఆంధ్ర దేశములో కందిపప్పును ముఖ్యముగా "ముద్దపప్పు" గా వాడుదురు. ముద్దపప్పు చాల రుచిగా నుండును. చాల పుష్టిని గలిగించును. కొందరు కందులను వేయించి పప్పుచేసుకొని ఉంచుకొందురు. కొందరు కందులను నానబోసి పప్పులు చేసు కొందురు. ఈ రెండు విధానాలలోను పప్పు రుచిలో తేడా తప్ప గుణములో తేడా ఉండదు. కందులు వేయించి తయారు చేసిన పప్పులతో ఉడికించిన ముద్దపప్పు మాత్రము చాల కమ్మగా ఉండును. అందువల్లనే "కందిపప్పు కమ్మగా ఉండును" అనే సామెత ఆంధ్రదేశములో సర్వత్ర వ్యాపించి ఉన్నది మాంసాహారులకు అన్నములో పప్పులేక పోయిన అంతగా లోటుకాదు కాని, శాకాహారులు మాత్రము ప్రతి

దినమును కొంతపప్పును తప్పక వాడవలెను. లేనిచో ఆహారములో మాంసకృత్తులు లోపించును. మాంసాహారముతిననివారికి ఈ పప్పే మాంసకృత్తులను సప్లయి చేయుచున్నవి. అందువల్లనే "పప్పే పస బాపలకును" అని కవి చౌడప్ప కూడ చెప్పియున్నాడు. ఇక్కడ 'బాపలకును' అనగా శాకాహారులందరికిని అని అన్వయించుకోవలెను. పెసల వాడుకలో పొట్టు తొలగించని ముద్దపప్పు చాల శ్రేష్ఠము. అందువల్ల విటమినులు తొలగిపోవు. పప్పు రుచిగాను ఉండును. పెసలలో నల్లపెసలు, పచ్చపెసలు అని రెండు రకాలు గలవు. ఇందులో పచ్చపెసలకంటె నల్లపెసలు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి. నల్లపెసలను ముడిగానే ముద్దపప్పుచేసి వాడుకొన్నచో ఎట్టి లోపము ఉండదు. ముఖ్యముగా ఎదిగే యీాడులోనున్న పిల్లలకు పప్పు పదార్థము చాలా అవసరము. తగినంత పప్పు పదార్థము లేకపోతే పెరుగుదల తగ్గిపోవచ్చును. మిల్లుపట్టిన బియ్యము వాడే వారు ముఖ్యముగా పప్పులను వాడుట మానరాదు. పప్పు ధాన్యాదులను నానబోసి మొలకెత్తించిన యెడల అందులోని మార్పులవల్ల (సి) విటమిను ఉత్పన్నమగునని లోగడ తెలుసుకొన్నాము. అటుల మొలకెత్తిన ధాన్యములను వాడుట చాల మంచిది. ముఖ్యముగా కూరగాయలు, పండ్లుదొరకని ప్రదేశాలలో మొలకెత్తించిన పప్పు దినుసులను తినుటచేత 'సి' విటమిను లోపమురాదు. మినుములుకూడ చాల పుష్టికరమైన ఆహారము. అందువలననే

వానిని ఎక్కువగా గారెలుగా ఉపయోగిస్తారు. గారెల రుచి ఆంధ్రులకు తెలిసి నంతగా ఇతరులకు తెలియదు. తెలుగు దేశములోని 'గారె' ఇతర ప్రాంతాలలో కనుబడదు. అందు వలననే "వింటే భారతము వినవలె, తింటె గారెలు తినవలె" ననే సామెతకూడ తెనుగుదేశములో వ్యాప్తిలో ఉన్నది. ఏ పండుగవచ్చినను ముఖ్యముగా గారెలు చేసికొనుట ఆంధ్రులకు అలవాటు. అయితే పూర్తిగా పొట్టును తొలగించి వాడుట అంత మంచిదికాదు. కొందరు గారెలపిండిని మెత్తగా దూదివలె రుబ్బి గారెలు చేయుదురు. ఈ గారెలు మృదువుగా నుండును. కొందరు పప్పు కచ్చాగా రుబ్బి చేయుదురు. ఇవి కొంచెము గరుకుగానుండి కరకరలాడుచుండును. ఇటుల తయారుచేసి గారెలను ఎన్నిరకాలుగనో వాడుచున్నారు. వేడి వేడిగారెలను పెరుగులో వేసిన అవి మెత్తబడును. వీనినే ఆవడ అందురు. గారెలపిండిలో తోటకూర వగైరాలనువేసి కచ్చాగా రుబ్బి కూడ గారెలు తయారుచేయుదురు. ఇట్టి గారెలు చూచుటకు పచ్చగా అందముగా ఉండుటయేగాక గారెలలోని ఆకు వేగినందున వాని రుచి కూడ ఇనుమడించును.

శనగపిండిని ఎన్ని రకములుగనో ఉపయోగించుచున్నారు. స్వాధారణముగా అంగళ్లలో నుండే అన్ని రకముల తీపికారపు వంటకములు అన్నింటికిని శనగపిండినే వాడుచున్నారు. ఇండ్లలో పకోడీ వగైరాలకు శనగపిండినే వాడుచున్నారు.

7 వ అధ్యాయము

కూరగాయలు

భారత ప్రజలలో సుమారు సగముమందికి పైగనే 'వరి' ముఖ్యాహారము. మిగత వారిలో ఎక్కువ భాగము 'గోధుమ' ను వాడుచున్నారు. కొద్దిమంది సజ్జ, జొన్న, తమిద వంటి యితర తృణ ధాన్యములను వాడుచున్నారు. మానవ శరీరానికి తగిన పుష్టి, పెరుగుదల, ఆరోగ్యము కావాలంటే, వరి, గోధుమ వంటి ఒక్క ముఖ్యాహారమే చాలదు. అనుపానముగా తగిన శక్తిని, పుష్టిని, యిచ్చే యితర పదార్థాలను, ముఖ్యముగా కూరగాయలను, పాలు, పాలకు సంబంధించిన పదార్థములను, పండ్లను ఉపయోగించవలయును. మనము మన ముఖ్యాహారములో నున్న వివిధములైన లోపములను తొలగించునట్లుగా ఇతర పదార్థ ములను తగినంతగా చేర్చి, ఆహారమును సమన్వయము చేయవలసి యున్నది. ఇట్లు, శరీరమునకు అవసరమైన అన్ని గుణములను సమకూర్చునట్టి ఆహారమునే సమన్వ

యాహారము లేక సత్రమాహారము అందుము. ఇట్టి సమన్వయాహారములలో వరి, గోధుమ, పప్పు దినుసులతో పాటు, కూరగాయలకును, ఆకు కూరలకును మిక్కిలి ప్రాధాన్యత గలదు. సగటున ప్రతి మనుష్యుడు, 3 ఔన్సుల కూరగాయలను, 4 ఔన్సుల ఆకు కూరలను తప్పక తిన వలయు నని ఆహార విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కాయకూరలు ఎక్కువగా శక్తి నివ్వ జాలవు. అనగా యిందులో తాపాంశ గుణము ఎక్కువగా లేదని తెలియు చున్నది. అందువలన అచ్చముగా కూరలనే తిన్నచో ఆకలిగొన్న మనుష్యునకు, సంపూర్ణమైన తృప్తి ఉండ జాలదు. కాని వీని ఆధిక్యత విటమిన్లను, ఖనిజములను, లవణములను సప్లయి చేయుటలో నున్నది. అందులోను ముఖ్యముగా, కాయకూరల కంటె ఆకు కూరలలోనే, యీ పై రెండు గుణములు ఎక్కువగా ఉన్నవి.

మనము సామాన్యముగా అన్నములో అనుపానముగా వాడుకొనే అన్నిరకాల కూరగాయలలోను, ఆకుకూరలలోను ఉండే ఆహార గుణముల వివరములను, చివర యిచ్చిన పట్టీలను బట్టి వివరముగా తెలుసుకొన వచ్చును. ఆకు కూరలలో A విటమిను చాల ఎక్కువగ నుండును. అంతేగాక, శరీర పోషణకు అత్యవసరమైన ఖనిజములలో ముఖ్యమైన కాల్షియం (సున్నం) ఈ ఆకు కూరలలో ఎక్కు వగానుండును ; ఎక్కువగా వరి అన్నము పైన ఆధారపడి

ఉండేవారిలో కాల్షియం (సున్నం) తక్కువగా నుండును. ఈ కాల్షియం కొరత కూడ తొలగవలయు నన్న, ఆకు కూరలను తరచుగా వాడవలయును.

ఆకు కూరలనే గాక, కూరగాయలను కూడ ఎక్కువగా వాడవలయును. ఇందువలన మన ఆహారములో విటమిన్ల కొరత ఉండ జాలదు. మన దేశములోని అన్ని పల్లెలలోను, పట్టణములలోను కూడ, కూరగాయలను ప్రజలు కొంచెము శ్రద్ధ తీసుకొన్నచో, ఎక్కువగా పెంచవచ్చును. ప్రతి యింటి ఆవరణములలోను, చిన్న కూరగాయల తోటను పెంచవలయును. లేదా బావిగాని, లేక యితర నీటి వసతి గాని ఉన్నచోట, కూరగాయల తోటలను తప్పక పెంచ వలయును. ఒక్క చిన్న మడిలో నుండి, ఎన్నియో రకముల మొక్కలను పెంచ వచ్చును. ఇంటిలో వాడిన నీటిని మొక్కల పాదులకు పోవునట్లుగా చేయవచ్చును. మొత్తము కూరగాయలు, ఆకు కూరలు కలిసి, ప్రతి ఒక్కరు, 8 ఔన్సులకు తక్కువ గాకుండ తీసుకొన వలెను. ఇట్లు తీసుకొన్నచో, మన ప్రజల ఆరోగ్యము అభివృద్ధి నందును.

మనము అన్నములో అనుపానముగా తీసుకొనే అన్ని రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలోను, ఉన్న అన్ని విధము లైన గుణాలను వృథాగాకుండ కాపాడుకొనుట అత్యంత ఆవశ్యకము. కాని సాధారణముగా ప్రతి గృహములోను,

ఈ కూరగాయలను, ఆకు కూరలను వండు విధానములో గల లోపములవలన ముఖ్యమైన విటమిన్లు, లవణాలు వృథా యయి పోవుచున్నవి. అటులసారమంతయుపోగా మిగిలి ఉన్న పిప్పి నే ఎక్కువగా మనము తినుచున్నాము. కనుక, కూరలలో సారము నష్టముగాకుండ ఉండునటుల చూచుకొనవలయును. కనుక ప్రతి కూరలోను వండునప్పుడు అందులోని విటమిన్లు, లవణాలు, సారము నష్టముకాకుండ ఉండుట ఎట్లో మనము ఈ క్రింది వివరణలో తెలుసుకొనగలము.

వంకాయ

ఆంధ్రులకు అన్నికూరలకంటె, వంకాయ అతి ప్రీతికర మైనది. అతి శ్రేష్ఠమైనది. ఆంధ్రసాహిత్యములో కూడ,

" వంకాయవంటి కూరయు,
లంకాపతివైరి వంటి రాజుంగలడే" అని లోకోక్తి.

వంకాయలో ముఖ్యముగా రెండు రకములు కన్పించు చున్నవి. ఒకటి వైలెటు రంగుగా ఉండునది. ఇది పొడవుగా ఉండును. వంగపువ్వుకూడ వైలెటు రంగుగానే ఉండును. అందువలన వంగపువ్వు రంగని, వంకాయరంగని ఆ రకము రంగునకు కూడ వ్యాప్తివచ్చినది. రెండవ రకము తెల్లగా ఉండును. వీనిని గంజి వంకాయలని కూడ వ్యవహరింతురు. ఇవి గుండ్రముగను, లావుగను ఉండును. వీనిని ఎక్కువగా బజ్జి(పచ్చడి)చేయుటకు పులుసుకూరలలోను ఉపయోగింతురు.

వంకాయలో కొద్దిగా 'A' విటమినును, 'C' విటమినును కాల్షియం, భాస్వరం కూడ ఉన్నవి. సాధారణముగా, ఆంధ్రులలో ప్రతి యింటిలోను, వంకాయ కూరను ఎటుల తయారుచేతురో పరిశీలించిచూ, వంకాయ కూర రుచికి ప్రాధాన్యత యిస్తున్నారే గాని, అందులోని సారమును పోకుండ కాపాడుకొనుట లేదని స్పష్టపడు చున్నది. సామాన్యు లందరు వంకాయను పాలారుస్తారు. అంటే కాయలను నీళ్ళలో ఉడికించి, ఆ ఉడికిన కాయలను, ఒక చిల్లుల పళ్ళెము మీదనో, సిబ్బిమీదనో వంచెదరు. ఆ నీళ్ళన్నియు పోయిన తర్వాత ఉడికిన వంకాయలను చీల్చి, వానికి ఘాటైన పోపు పెట్టి తిందురు. ఇటుల ఘాటు పోపు పెట్టిన కూర చాలా రుచిగా ఉండును. కాని ఆ వంచి వేసిన నీళ్ళలోనే, విటమిన్లు, లవణాలు, వెళ్ళిపోగా, మిగిలినది వట్టి పిండి పదార్థమే కదా!

ఆర్థిక స్తోమతు కొంచెము ఎక్కువగా కలవారు వంకాయ ముక్కలను నూనెలో వేయింతురు. ఈ పద్ధతిలో కూడ, విటమిన్లు, లవణములు, నీళ్లలో పోకపోయినను వేయించు టలో నశించిపోవు చున్నవి. కొందరు కాయలను నాలుగు భాగములుగా కోసి, దాని గర్భము లోని గింజలను తీసివేసి ఆ స్థానములో మసాలా దినుసులతో కొబ్బరి, లేక పిండి పదార్థాలను చేర్చి, వానిపైన దారము కట్టి, ఆ కాయలను కాయపాళముగనే, నూనెలో వేయింతురు. కూరగాయలను

ఇంత కృత్రిమముగా, మసాలా వగైరాదులతో చేర్చి, వేయించి తినుటవల్ల, జిహ్వాచాపల్యము తీరునేగాని, ఎంత మాత్రము ఆరోగ్యకరము కాదు. ఎక్కువగా వేపుడు పదార్థాలు అజీర్ణమునకు త్రోవ తీయునను విషయము గమనించవలెను. కనుక వంకాయ లోని సారము పోకుండ, ఉడికించి తినుట ఉత్తమ మైన పద్ధతి. ముందుగనే పోపుపెట్టి, ఆ పోపులో తరిగిన వంకాయ ముక్కలను వేసి, దానిపైన తగినంత కారం, ఉప్పు వేసి, కొంచెము నీరు, చేతి వ్రేళ్ల మీదుగా వదిలి, ఒకటి రెండు దఫాలు కలియ బెట్టితే, ఆ వంకాయ ముక్కలకు పోపు దినుసులు, కారము, ఉప్పు వగైరాలు పట్టి యుంటవి. దానిపైన మూత పెట్టి, ఐదారు నిమిషాలు ఉడికించితే, ఆ కూర తినుటకు చాల యోగ్యంగా ఉంటుంది. దానిలోని సారము అంతయు దానిలోనే ఉండి పోవును. రుచిగను, పుష్టిగను, ఆరోగ్యముగను ఉండును.

బీరకాయ

ఆంధ్రులు బీరకాయను కూడ ఎక్కువగనే వాడుదురు. ఇది పథ్యకారియైన కూరయని అందలి నమ్మకము. అందువల్లనే జబ్బుపడిలేచిన వారికి కూడ పథ్యము పెట్టునప్పుడు వైద్యులు బీరకాయ చెప్పుదురు. దీనికి కారణము లేకపోలేదు. మిగత అన్నికూరగాయలలో కంటె ఇందులో తాపాంశగుణము చాల తక్కువ. ఇందులో కూడ ఎ, బి, సి,

విటమిన్లు, కాల్షియం, భాస్వరం ఉన్నవి. కనుక ఈ కూర తయారులోను పై విటమిన్లు, లవణాలు పోకుండ చూచుకొనుట అవసరము. కాని మన యిండ్లలో ఈ కూరను ఎటుల వండుచున్నారో గమనించిన, పై సారము అంతయు దిబ్బకు వెళ్లుచున్నదని తెలియ గలదు. బీరకాయకు పై చెక్కు అంతా తీసి, లోపల ఉండే తెల్లని, మెత్తని పదార్థాన్ని ముక్కలుగా కోసి, కూర చేస్తారు. ఇది చాల తప్పు పద్ధతి. పై చెక్కులోనే విటమిన్లు, లవణములు ఉండును కనుక, ఆ చెక్కులను పారవేయుట శుద్ధ అవివేకము, అజ్ఞానము. వంకాయకూర విషయములో పైన వివరించినట్లే, బీరకాయను కూడ, ముందుగా కొంచెము పోపు పెట్టి, దానిలో కోసిన బీరకాయ ముక్కలను వేసి ఉడికించి తినుటయే ఉత్తమమైన విధానము. బీరకాయ పైనుండి తీసిన పొట్టును గాని, చెక్కును గాని, ప్రత్యేకముగా పచ్చడి చేసుకొని తింటే, యే ఒక్క పదార్థమును వృథాగా పోదు. బీరకాయపై పొట్టును గాని, చెక్కులను గాని తొలగించకుండనే కూర చేసుకొని తినుట అత్యుత్తమము.

పొట్లకాయ

కూరలలో పొట్లకాయ యెడల ప్రజలు చూపే ప్రీతిని, సామాన్యులు కూడ దానికి యిచ్చే విలువను బట్టి దీని ఉపయోగమును మనము గ్రహించ వచ్చును. ఈ రోజులలో ఒక్క పొట్లకాయను రెండణాలు మొదలు

నాలుగణాలు వరకు ధర యిచ్చి కొనుచున్నాము. ఎక్కువగా తూకము ప్రకారము కొనే వంకాయ, బీరకాయలతో పోల్చితే, పొట్లకాయకు రెండు లేక మూడు రెట్లు ఎక్కువ ధర పెట్టుచున్నాము అన్న విషయము అందరకు తెలిసినదే! పొట్లకాయ కూడ పథ్యకారి. ఎక్కువగా జబ్బుపడి లేచిన తర్వాత ఆహారములో ఉపయోగింతురు. పొట్లకాయలో బీరకాయలో కంటె తాపాంశగుణము ఎక్కువ. A విటమిను కూడ బీరకాయలో కంటె మూడురెట్లు ఎక్కువ ఉన్నది. ఇందులో కూడ, కాల్షియం, భాస్వరం బీరకాయలో వలెనే ఉన్నవి. కాని మనము సాంప్రదాయముగా పొట్లకాయకు ఎక్కువ గౌరవము యిచ్చు చున్నాము. ఎక్కువ ధర పెట్టి తెచ్చి వాడుకొను చున్నాము. ఇవి పాములాగ పొడవుగ నుండు నని కొందరు వీనిని తినరు. పొట్లకాయను కూడా పాలార్చి కూర చేయుదురు. పాలార్చినందువల్ల దానిలో కాల్షియం, భాస్వరం, విటమిన్లు నీళ్ళలో పోవుచున్న విషయము మనము మరువరానిది. అందువల్ల పొట్లకాయను కూడ, వంకాయ, బీరకాయల విషయములో పైన చెప్పిన విధముగనే, ముందుగ పోపు పెట్టి, ఉడికించి తినుట ఉత్తమ మైన పద్ధతి. పొట్లకాయ పై భాగము వెగటు వాసనగ ఉండును కనుక కొంచెము ఉప్పుతో కాయను కడుగుట మంచిదే!

టొ మా టొ లు

టొమాటొ (Tomato) యింగ్లీషు పదము. వీనినే సీమ వంకాయ లని, వుల్ల వంకాయ లని, రామములగ కాయ లని రకరకాలుగా వాడుదురు. వీనిలో ముఖ్యమైన రకములు రెండు. (1) గోలికాయలవలె చిన్నవిగా, ఎఱ్ఱవిగా ఉండునవి. (2) రోజారంగులో పెద్దవిగా ఉండినవి. వీనివాడుక లోగడ అంతగా ఉండెడిదికాదు. కాని యిప్పుడు ప్రజలు టొమాటోను ఎక్కువగా వాడుక చేయుచున్నారు. ఇది చాలారకములుగ ఉపయోగించుకొనుటకు వీలైనకాయ. మాంసాహారులు దీనిని ఎక్కువగా మాంసములో కలుపుగా వేసి ఉపయోగింతురు. శాకాహారులు పప్పులో వేసుకొని వాడుదురు. అంతేగాక ఇవి పచ్చిగానున్నప్పుడు, పండుగా నున్నప్పుడు వాడుకొనుటకు వీలుకలిగిన కాయలు. కొంచెము (దోర) ముదిరిన అన్నికాయలను పండ్లవలెనే వాడవచ్చును. ఇవి పసరు పిందెలుగా ఉన్నప్పుడు మాత్రము వెగటుగా ఉండును. ఇవి ఎక్కువగా, డిశంబరు, జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలలలో దొరుకును. డిశంబరు అంతా పచ్చిరూపములోను జనవరి, ఫిబ్రవరి రెండు మాసాలు మంచి పండ్లుగను లభించును. పండ్లు పెద్దరకము ఎక్కువగా దొరికితే, పండ్లరసమును ఎక్కువగా వాడుట మంచిదే! ఇందులో తాపాంశ గుణము ఉన్నది. కొంచెము సున్నము, భాస్వరము, కొంచెము ఎక్కువగా ఇనుముకూడ ఉన్నవి. A. B. C.

విటమిన్లు ఉన్నవి. అందువలన యిది కూరలలో ఎక్కువ విలువ కలదిగా గణింపబడుచున్నది. దీనిని పచ్చడిగాకూడ చేసి వాడుకొంటున్నారు. ఇది త్వరగా చెడిపోవుటకు వీలున్న కాయ. పండురూపంలో ఎక్కువగా నిల్వఉండదు. పచ్చిగా నున్నప్పుడు, 2 లేక 3 రోజులవరకు నిల్వఉండును. వీనిలో మంచిపండ్లను, మామిడి మొదలైన ఆవలవలెనే ఆవకూడ పెట్టవచ్చును. ఆ రూపంలో కొంతకాలమువరకు నిలువ ఉండును. మైసూరులోనున్న, ఆహారపదార్థముల పరిశోధన సంస్థవారు మనమువాడే అన్నిరకములైన కూరగాయలపైన పరిశోధనలు జరుపుచున్నారు. వారు టొమాటోలను పలు విధములుగా ఉపయోగించుటను పరీక్షించి, ఫలితముల వెల్లడి చేయుచున్నారు.

బెండకాయ

మనము బెండకాయనుకూడ చాలా విరివిగా వాడుదుము. సాధారణముగా, బెండమొక్కలను వరిచేల గట్లపైన పెంచుదురు. వర్షాకాలములో యీ మొక్కలు యేపుగా పెరిగి, పిచ్చికాపుకాయును. ఆ రోజులలో మాత్రము బెండకాయలు చాల చౌకగనే లభించును. పూర్వము, ఒక వీబులము ఒక్క కానీ ఖరీదు మాత్రమే ఉండెడిది; యిప్పుడు సాధారణముగా వీబులం రెండణాలకు తక్కువ అమ్ముట లేదు. వేసవిలో నీళ్ళపోతపైన పండించిన కాయలైనచో, వీబులము పావులా మొదలు ఆరణాలవరకు అమ్ముదురు. ఇది

యింత ఖరీదు అగుటకు, దీనిలోని ప్రత్యేకత ఏమిటి? బెండ కాయ బాగుగా లేతగా ఉండవలెను. బెండకాయ ముదిరిన పనికిరాదు. అందువలననే తెలుగులో, "బెండకాయ ముదిరినా బ్రహ్మచారి ముదిరినా పనికిరావు" అనే సామెత పుట్టినది. ఇందు భాస్వరము ఉన్నదని సామాన్యమైన నమ్మకము. ఇందులో కాపాంశగుణము బాగుగకలదు. A, B, C విటమిన్లు కూడా ఉన్నవి. బెండకాయలలో బాగుగా లేతవాని నన్నింటిని ఇగురుకూర చేసుకొందురు. బాగుగా ముదిరినా, కొంచెము ముదిరినా, వానిని పులుసులోను, మజ్జిగ పులుసులోను వాడుదురు. పై రెండు పద్ధతులలోను, బెండకాయలో మాత్రము వృథాగా పొయ్యేది అంతగా లేదు.

కాకరకాయ

కాకర రెండురకములు. పెద్దకాకర, పొట్టికాకర. ఈ రెండు రకముల కాయలను ఇగురు కూరలుగను, వేపుడుగను ఉపయోగింతురు. పులుసులో పెద్దకాకరను ఉడికింతురు. కాకర కూడ చాల ఖరీదైన కూరగాయలలో నొకటి. ఇది అరుదుగానే లభించును. ఏబులం పావులాకు సర్వసాధారణముగా అమ్ముదురు. వీశె ఒక్కరూపాయి ఖరీదు అయినను, పెద్ద కాకర మార్కెటులోనికి వచ్చినచో, ప్రజలు ఎగబడి కొందురు. అందువలన అవి వేడిగా రెలవలె అమ్ముడుపోవును. ఎందుకు దీని కింత గిరాకి? కాకరకాయలో కొద్దిగా చేదు

కలదు. కనుక అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా చేదు జిహ్వకు తగిలితే మంచిదనే నమ్మకము దీనికి కొంతకారణము. మరియు దీని చేదు నోటికి హితవై, రుచిగ నుండును. కాని చేదును, సాధారణముగా విజిచిగాని తినలేరు. ఆ చేదు విరుగుటకు చింతకాయ పులుసును వాడుదురు. ముక్కల పైన బెల్లము పూత వచ్చేటట్లు, బెల్లంకూడ వాడుదురు. వేపుడులో నూనె చేదును కొంత తగ్గించును. ఇందులో కూడ మిగతా కూర గాయలలోవలె A, B, C విటమిన్లు ఉన్నవి. పొట్టికాకరలో మాత్రము. ఇనుము, పెద్దకాకరకంటె రెట్టింపు ఉన్నది.

చిక్కుడు

చిక్కుడు కాయలు మాఘమాసములో ఎక్కువగా కాయును. ఇంచు మించు, డిశంబరులో ప్రారంభించి, ఎక్కువగా జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలలలో విరివిగా దొరుకును. చిక్కుడు కూడ మనకు ప్రియమైన కూరలలో ఒకటి. చిక్కుడును చాలా రకాలుగా వాడుదురు. బాగుగా ముదిరిన గింజలను, మాంసము వగైరాలలో కలుపుగా వాడుదురు. లేతకాయలపై తొడుపుకూడ మిక్కిలి రుచిగా నుండును. ఎక్కువగా ఇగురు గను, వేపుడుగను వాడుదురు. చిక్కుడు గింజలలో పిండి పదార్థము ఎక్కువ కలదు. ఇందు తాపాంశగుణముకూడ చాలినంత గలిగి ఖనిజభాగముకూడ తగినంతగా నున్నది. కనుక ఇది పుష్టికరమైన కూరలలో ఒకటిగా పరిగణింప బడుచున్నది. చిక్కుడు కూరను కొందరు ఉడికించి పాలారిచి

తిందురు. ఇది మిక్కిలి పొరపాటు. దీనిని పొడికూరగ తిను టయే ఉత్తమమైన పద్ధతి.

సొరకాయ

ఇందులో నెట్టి విటమినులేదు. ఖనిజభాగము, సున్నం, భాస్వరంకూడ చాల తక్కువ. అయితే యిందులో నీటి భాగము చాల ఎక్కువ. తాపాంశగుణము తక్కువ. అందు వల్లనే ఈ ముక్కలను ఎక్కువగా పులుసులోనే వాడుదురు. లేతసొరకాయలు చౌకగా లభ్యమగును కాబట్టి వానిని, విందులలోను సంతర్పణలలోను, పులుసులో వాడిన కలిసి వచ్చును. లేతకాయలను సన్నగతరిగి, ఇగురుకూరగచేసినచో చాల రుచిగ నుండును. దీనికితోడు దోసగింజలపొడిగాని, శనగపప్పుపొడిగాని చల్లినచో దీనిరుచి ఇనుమడించును.

దోసకాయ

సొరకాయలోవలెనే, ఇందులోకూడ నీరు ఎక్కువ. అందు వలన తాపాంశ గుణము తక్కువ. B. C. విటమిన్లు కొద్ది గను ఇనుమును ఇందుగలవు. దోసలో నక్కదోస, పెద్దదోస అని సాధారణముగా రెండు రకములు ఉన్నవి. నక్కదోస కాయలలో, పులుపు ఎక్కువగానుండును. అందువలన కలుపు కూరలకు, పచ్చళ్ళకు బాగుగా పనికివచ్చును. పప్పులో దోస కాయ కలుపు సాధారణముగా ప్రీతికరమైనది. సొరముక్కల వలెనే, దోసముక్కలనుకూడా పులుసులో విరివిగావండెదరు. పెద్ద దోసనుమాత్రము ఇగురుకూరగకూడ వాడవచ్చును.

దోసగింజలను వేరే తీసి ఎండబెట్టి చాల రకములుగా ఉప యోగింతురు. సాధారణముగా చేలలోనే, మార్కెట్టుకు పంపుటకు వీలుగాని కాయలలోని గింజలనుతీసి, ఎండబెట్టి, ఎగుమతికి సిద్ధము చేతురు. వేయించిన దోసగింజలుగాని, వాని పొడిగాని చాల కమ్మగా నుండును. అందువలననే దోసగింజలపొడిని యిగురుకూరలలో చల్లుదురు.

గుమ్మడికాయ

ఇందులో రెండు రకములున్నవి. మంచి గుమ్మడి, బూడిద గుమ్మడి, ఈ రెండింటిలోను నీటిభాగము చాల ఎక్కువ. అనగా 90 పాళ్లు నీరు, 5 పాళ్లుమాత్రం పిండి పదార్థము ఇందు ఉన్నవి. ఈ రెండురకముల గుమ్మడికాయల ఉపయో గములోను, గుణములోను చాలా తేడా ఉన్నది. మంచి గుమ్మడిని బెల్లముతో కలిపి, ఇగురుగా వండుదురు. అది చాల రుచిగా నుండును. కాని దీనిని అనారోగ్యముగా ఉండేవారు తినరు. తినరాదుగూడను. "పాత అప్పులు, వాతనొప్పులు సమానము." అన్న సామెత ఒకటి ఉన్నది. దీనితో వాత నొప్పులు తిరుగబెట్టును. కనుక వీనిని వాడుటలో చాల విచ క్షణను ఉపయోగించవలెను. బూడిద గుమ్మడి దీనికి భిన్న మైనది. బూడిద గుమ్మడి బాగా ముదిరినపుడు పైన బూడిద పట్టును. అందువలననే దీని కాపేరువచ్చినది. దీనిని ఎక్కువగా వడియాలు పెట్టుటకు మాత్రము ఉపయోగింతురు. కాని దీని ఉపయోగము బహుళమైనది. ఇది చాలా రకాలుగా ఉపయో

గించుటకు వీలైనకాయ. దీనిని అరవలు 'కూటు' లో ఉపయో గింతురు. దీని ముక్కలను పులుసులో వాడుదురు. బూడిద గుమ్మడి ముక్కలు వేసిన పులుసుకు ఒకవిధమైన సువాసన, రుచికూడవచ్చును. ఈ గుమ్మడిని సన్నగా తరిగి సొరకాయవలె యిగురు కూరగాకూడ ఉపయోగించవచ్చును. మంచి గుమ్మడిలో A, B, C విటమిన్లు ఉన్నవి. బూడిద గుమ్మడిలో B, C లు మాత్రమే ఉన్నవి.

పనసకాయ

పనసను చాల రకములుగా వాడుదురు. పనస అన్ని ప్రాంత ములలోను దొరుకదు. పనసపండు చాల శుభప్రదమైనది. బాగుగా పండిన పనస తొనలు చాలా రుచిగా ఉండును. ఆ తొనలలోని గింజలుకూడ ఎన్నో రకములుగ ఉపయో గింతురు. పనస తూర్పు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలలోను, శ్రీకాకుళం, విశాఖజిల్లాలలోను విరివిగా దొరకును. పనస పిందెలను, అంటే లేత పనసకాయలను, ఎక్కువగా కూరకు ఉపయోగింతురు. ఈ లేత పనసకాయల చర్మముపై ముండ్ల వంటి పదార్థము చెక్కివేసి లోపలి భాగములను సన్నని ముక్కలుగా అనగా పొడిపొడిగా నరకుదురు. దీనినే పనస పొట్టు అని యందురు. ఈ పొట్టు కూరగ వండుదురు. దీనికి నూనె, పసుపు ఎక్కువగా వాడవలెను. లేనిచో రుచించదు. దీనిని సామాన్యులు వాడుకోరు. కాని పనస గింజలను మాత్రము ఎక్కువ ప్రీతిగా వాడుకొందురు. మాంసాహారను

లలో దీనిని కలుపుగా వాడవచ్చును. ఈ కూరలో ఏరూపము లోను, విటమిన్లు లేవు. లేత పనసలోకంటే, పనస గింజలల్లో తాపాంశగుణము మూడురెట్లు ఎక్కువ. పిండిభాగముకూడా మూడు రెట్లు ఎక్కువ.

అరటికాయ

ఇది చాల విరివిగా వాడబడే కూరగాయ. అరటికాయ, అరటిపువ్వు, అరటిదూట కూరగా ఉపయోగింతురు. అరటి కాయలను ఎక్కువగా ఇగురు కూరగా ఉపయోగింతురు. అరటికాయలో A. B. C విటమిన్లు కొద్దిగా ఉన్నవి. అరటి పువ్వులోను, దంటులోను, విటమినులు బొత్తుగా లేవు. దంటు లోను, పువ్వులోను పిండి భాగముకూడ చాల తక్కువే, నీటి భాగము ఎక్కువ. అందువలననే అరటి పువ్వును, దంటును, చాల అరుదుగా ఉపయోగింతురు. అరటికాయలలో, దంటు, పువ్వులలోకంటే తాపాంశ గుణముకూడ చాల ఎక్కువ. బాగా ముదిరిన అరటి కాయలను ఉడికించి, పై చర్మము తీసి వేసి, లోన ఉన్న పిండిభాగమును మాత్రము పొడి పొడిగా చిదిపి, పొడికూరగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది చూపులకు బంగాళా దుంప కూరవలెఉండి రుచిగాకూడ ఉండును. కాని అరటి కాయలో ఉన్న ఏ కొద్దిపాటి విటమిన్లు అయినను పై తొక్క తోటే వెళ్ళిపోవును. లోపలఉన్న పట్టిపిండిని మాత్రము ఉపయోగించు చున్నాము. ఇది మంచిపద్ధతికాదు. అరటిని పై తొక్కతో సహా ఉపయోగించవలెను. తొక్కతో సహా

ముక్కలుకోసి, యిగురకూర చేసినచో, ఏ ఒక్క భాగమును వృథాగాపోదు.

మామిడికాయ

మామిడిపండ్లు కొన్నివందలుకాదు, కొన్ని వేల రకాలే ఉన్నవిగాని వాటి ప్రసంగము ఇక్కడ అనవసరము. కాగా ముఖ్యముగా మనము భోజనముతో ఉపయోగించే మామిడి విషయము తెలుసుకోవలెను. మామిడిలో పిండిభాగము, ఇనుము భాగము తగినంతగనే ఉన్నవి. A. E విటమిన్లు కూడ ఉన్నవి. మామిడికాయలో పులుపు ఉన్నరకాలనే అనుపాన ముగ ఉపయోగింతురు. పప్పులోను, ఆకుకూరలలోను, పులుపు నిచ్చుటకు కలుపుగా వాడుదురు. మామిడిని నిల్వ ఉంచుకొనే విధానాలు చాలా గలవు. ఎక్కువగా పులుపు ఉండి, పీచులేని కాయలను నిల్వఉంచే ఊరగాయలకు వాడుదురు. మామిడిని, మాగాయగాను, ఆవపెట్టిన్ని నిల్వ ఉంచుతారు. మామిడి ఆవవేయుటకు, మాగాయవేయుటకు ప్రత్యేకము శ్రద్ధ, అనుభవము కావలెను. ఇందుకు బాగుగా ముదిరిన కాయలను మాత్రము ఏప్రిల్, మే నెలలో ఎన్ను దురు. ఇవి ప్రత్యేకము ఒకకోత. పచ్చిమామిడి కాయలను ముక్కలుగా తరిగి, పచ్చడిగాచేసి తాజాగా వాడితే, చాల మంచిది. పీచులేని పచ్చిముక్కలపచ్చడి, కొబ్బరిముక్కల వలె కమ్మగా ఉండుటయేగాక జిహ్వాత్రుప్పు వదలగొట్టునట్లు ఉండును. అందులో కొద్దిగా కొత్తిమేర, అల్లము వగైరాలను చేర్చి పోపుపెట్టితే ఘుమఘుమలాడుచు నుండును.

8 వ అధ్యాయము

ఆకు కూరలు

1. తోటకూర

ఈ తోటకూరకు పెరుగు తోటకూర అనబడే లేత కామల కూరకు చాల వ్యత్యాసము ఉన్నది. లేత కామల కూర విషయము ముందు విచారించగలము.

దీనిని కొయ్య తోటకూర అందురు. ఇది చాల చిన్న చిన్న ఆకులుగానే ఉంటుంది. అప్పు డప్పుడు కోయుచు నున్నచో మరల మరల పెరుగుచు నుండును. అందువలననే దీనికి కొయ్య తోటకూర అనే పేరు వచ్చినది. దీనిలో A B C విటమిన్లు ఏమియు లేవు. కాని ఇందు తాపాంశ గుణము కలదు. మిగత అన్ని ఆకుకూరలలోకంటె ఇందు ఇనుము ఎక్కువగానే ఉన్నది. దీనిని పథ్యకారిగ రోగులకు, బాలింతలకు వాడుదురు. ఈ కూరను ఉడికించగా వచ్చిన

నీటిని పారబోయరాదు. ఆ నీటితో కలసి పల్చపల్చగా చెయ్య బడ్డ పుల్లకూర అతిశ్రేష్ఠము. అంతేగాని తోటకూరను పొడి కూరగా చేసుకొనరాదు.

2. పెరుగు తోటకూర

దీనినే లేతకామలకూర అందురు. ఇది పెద్ద పెద్ద దంటు గల మొక్కలుగా పెరిగినచో ఆకులను మాత్రం వేరుచేసి దంటును విడిగా పులుసులో ముక్కలుగా వాడుదురు. దీనినే చిన్న చిన్న మొక్కలుగా నున్నప్పుడే యిగురు కూరగా తిందురు. దీనిని రాయలసీమ జిల్లాలలో మొలకకూర అని అందురు. ఇందులో A B C విటమిన్లు ఉన్నవి. ఇనుముకూడ ఎక్కువగానే ఉన్నది. దంటులో మాత్రం విటమిన్లు లేవు. ఇనుముకూడ చాలా తక్కువ. కాని నీటిభాగము చాల ఎక్కువ. కొద్దిగా పిండి, నార ఉన్నవి. అందువలననే కామ లను ముక్కలుగా తరిగేటప్పుడు నారవచ్చును. కామల పులుసు చాల ప్రీతికరమైనది.

3. గోంగూర

ఇది ఆకుకూరలలో రాజు వంటిది. దీనిలో విటమిన్లులేవు. కాని తాపాంశ గుణము, ఇనుము ఉన్నవి. గోంగూర సాధార ణముగా చాల చౌకగా దొరుకును. అందువలననే కాబోలు దీని విషయమై నిరసనకూడ ఎక్కువ. ఆంధ్రదేశములో అన్ని ప్రాంతాలలోను గోంగూర ఉన్నది. ఆంధ్రులకు "గోంగూర

గాళ్ళు" అనే పదాన్ని హేళనగా యితరులు ఉపయోగించు చున్నారు. కాని వారికి ఈ గోంగూరరుచి తెలియదు కదా! ముఖ్యముగా గుంటూరు గోంగూర చాల ప్రసిద్ధి కెక్కినది. అందులో పులుపు ఎక్కువ. అందువల్ల కలుపు కూరల్లో రుచిగా నుండును. అందువలననే "పప్పులో గోంగూర" అనే వాడుకవచ్చింది. ఈ గోంగూరను గుంటూరుజిల్లాలో వాడ్చి పచ్చళ్ళుగా నిల్వ చేయుదురు. ఇందులో మిరపపండ్ల పచ్చడి కూడా కలిపితే చాలా రుచిగానుండును. ఇందులో తాపాంశ గుణము ఎక్కువ కాబట్టి దీనిని ఎక్కువగా వాడితే కవ్వని పెరుగు మజ్జిగలనుకూడా వాడవలెను.

4. మెంతికూర

మెంతికూర ఆరోగ్యకరమైనది. దీనిలో B విటమిను కూడ ఉన్నది. వదిపాళ్ళు పిండిపదార్థము కొంత యినుము కూడ దీనిలో కలదు. దీనిని ఎక్కువగా పప్పులో కలుపుగానే వాడు తారు. ఇది చాలమంచి పద్ధతి. దీని ఒక్క పదార్థమున్నా వృథాగాపోదు. అయితే దీనిని లేతగానే వాడుకోవలెను. దీనిని అన్ని కాలములలోను పెంచుకొనవచ్చును. దీనికి మార్కెట్టుపై ఆధారపడవలసినది లేదు. ఎంత చిన్న ఆవరణ ఉన్నను ఒక చిన్న మడి తయారుచేసి గుప్పెడు మెంతులు చల్లి, చెంబెడు మంచినీళ్ళు చల్లినచో మెంతికూర పెరుగును. కొంచెము శ్రద్ధవహించినచో మెంతికూరను, కొత్తిమెరను

7)

ప్రతి యింటిలోను సంవత్సరము పొడవునను పెంచుకొన వచ్చును.

5. కొతిమెర

ధనియపుచెట్టునే కొతిమెర అందురు. ఇందులో B, C విటమిన్లు ఉన్నవి. కొద్దిగా తాపాంశ గుణము, ఇనుముకూడా ఉన్నవి. దీనికి మంచి సువాసనగలదు. అందువలననే దీనిని అన్ని రకముల కూరలలోను, పచ్చళ్ళలోను పోపుదినుసులతో కలిపి వాడుదురు. దీనిని ప్రత్యేకముగా పెరుగులో కలిపి పచ్చడిగ కూడ చేయుదురు. ఇది ఎక్కువగా మంచుపడే రోజులలో దొరుకును. అయినను ఇంటి ఆవరణలోని ఒక మడిలో కొంచెము ధనియాలు చల్లితే అన్ని కాలములలోను కూరలలో వాడుకొనుటకు కొతిమెర పెరుగును. కొతిమెర పచ్చి ఆకుకూడా తినుటకు చాల హితవుగ నుండును. కొతి మెర వేసిన చేల వెంట నడచునప్పుడును ఆ ఘుమ, ఘుమ వాసనకు మనసు ఉల్లాసముగా ఉండును. పచ్చి ఆకులను తుంచి నమలవలెననే అభిలాష కలుగుతుంది.

6. కరివేపాకు

దీనిని ప్రత్యేకము కూరగా చేయరు. కాని అన్ని కూర లకు పోపు సామానులతో మాత్రము దీనిని ఉపయో గింతురు. ఇందులో విటమిన్లు ఉన్నవి. సువాసన ఉన్నది. అన్నిటికంటె ఎక్కువగా తాపాంశ గుణమున్నది. పోపులో

ఉపయోగించే ఆవ, మెంతి, ఇంగువ, నూనె, కొతిమెర, కరి వేపాకు ఇవి అన్నీ ఎక్కువ తాపాంశ గుణము కలవిగానే ఉన్నవి. కరివేపాకును ప్రత్యేకము వాడ్చి పచ్చడిగా మాత్రం చేసి ఉపయోగింతురు. పచ్చి కరివేపాకులో ఉన్న గుణము ఎండు ఆకులోలేదు. అయినా పచ్చి ఆకు విరివిగా లభ్య మయ్యే అడవులలో దీనిని ఎండవేసి బస్తాలకు పట్టి బస్తీలకు తెచ్చి అమ్ముదురు. ఈ ఎండు ఆకునే సామాన్యముగా బస్తీల లోని ప్రజలు పోపుకు వాడుకొందురు.

7. బచ్చలి కూర

బచ్చలిలో రెండు రకములు ఉన్నవి. ఒకటి తీగ బచ్చలి. రెండు దుంప బచ్చలి. బచ్చలి ఆకును ఎక్కువగా కందలో ఉపయోగింతురు. కందలో రెండు రకములున్నవి. తియ్యకంద, దురద కంద. ఈ బచ్చలి ఆకును ఆ దురద కందలోనే వేస్తారు. ఆ దురద కందలోని దురదను ఈ బచ్చలి ఆకు విరిచి వేస్తుంది. అందువలననే "కందకు లేని దురద బచ్చలికేలరా?" అనే సామెతకూడ వ్యాప్తిలోనికి వచ్చింది. బచ్చలిలోకూడ A, B, C విటమిన్లు ఉన్నవి. 90 పాళ్ళు నీరు ఉన్నది. తాపాంశ గుణము తక్కువ. ఇనుముకూడ తక్కువే! దీనిని పప్పులో కూడ కలుపుగా వాడుకొందురు.

8. చుక్క కూర

ఇది కూడ బచ్చలికూర వంటిదే. కాని దీనిలో బచ్చలి కంటె ఎక్కువగా పులుపు ఉన్నది. అందువల్ల దీనిని కూడ

ఎక్కువగా పప్పులో కలుపుగా వాడుతారు. ఇది చిన్న చిన్న మొక్కలుగానే పెరుగును. దీని ఆకులను కూర తరిగి వాడుకొందురు. ఇందులోకూడ బచ్చలితో సమానమైన గుణములు మాత్రము ఉన్నవి.

9. పుదీనా

దీనిని చాల అరుదుగా వాడుదురు. దీని వాసన కొందరకు అంతగా సహించదు. కాని ఇది సహించిన వాళ్ళకు చాల మేలుచేయును. ఇందులో 'బి' విటమిను చాల ఎక్కువగా నున్నది. "బి" విటమిను లోపించిన వాళ్ళు ఎక్కువగా 'పుదీనా' వాడుట మంచిది. దీనిని పచ్చడిగా చేసికొని ఉపయోగించుట చాల మంచిది.

10. కలగూర

ఈ కలగూరను బట్టే "కలగూర గంప" అనే పదము కూడ పుట్టినది. ఈ కలగూరలో అడవులలో దొరికే తినదగిన ఆకుల నన్నింటిని కలుపుదురు. మేక అడవుల్లో ఉండే సమస్తమైన ఆకులను తినును. కనుకనే మేకపాలు చాల శ్రేష్ఠము. అటులే పలురకాల ఆకులు కలిసిన యీ కలగూర చాల ఆరోగ్యము. యీ కలగూరను కనీసము వారమున కొక పర్యాయమైన వాడేవారికి సాధారణముగా ఎట్టి జబ్బులు రాజాలవు. దీనిని పుల్లగూరగాను, పొడికూరగాను కూడ

వాడుతారు. దీని వాడుక రాయలసీమలో చాల ఎక్కువ. ఈ కూరపైన తవుడుకూడ చల్లుతారు. ఇందువల్ల మర బియ్యం తినుటలో లోపించిన 'B' విటమిను మన ఆహారము లోకి చేరును.

9 వ అధ్యాయము

దుంప కూరలు

1. ఉర్లగడ్డ

దుంపకూరలలో, ఉర్లగడ్డకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడు చున్నది. ఉర్లగడ్డనే 'బంగాళాదుంప' అని కూడా సర్వ సాధారణముగా వ్యవహరింతురు. దీనినే హిందీలో (ఉత్తరాది వాళ్లు) "ఆలూ" అని అందురు. దీనికి "పొటాటో" అనే ఇంగ్లీషు పేరు కూడ సర్వసామాన్యముగా వాడుకలోనికి వచ్చినది. ఇది బహుశః మన దేశీయమైన దుంప కాకపో వచ్చును. ఇప్పుడు ఇది మన దేశములో విరివిగా పండింపబడు చున్నది. ఇందులో ఎ. బి. సి. విటమిన్లు గలవు. తాపాంశ గుణము కూడ ఎక్కువ. పిండిభాగము కూడ చాల ఎక్కువే. ఈ దుంపలను ఎన్ని రకములుగనో ఉపయోగించు చున్నారు. వేపుడు, ఇగురు, పొడికూర, కలుపు ఈ విధముగ అనేకవిధముల వాడుచున్నారు. ఉరలగడ్డను ముందుగ

ఉడికించి పై చర్మము తీసివేసి తర్వాత యిష్టా యిష్టములను బట్టి ఎన్నో రకములుగా ఉపయోగించవచ్చును. కాని ఈ దుంపను పై చర్మము తీయకనే, ఉడికించిన నీళ్ళు వృధా కాకుండ వాడుకొనుటయే ఉత్తమము. పచ్చి దుంపలను చర్మముతో పాటు ముక్కలుగా కోసి, చిక్కుడు మొదలైన వానిలో కలిపి ఉడికించి తినిన చాల రుచిగనుండి ఆరోగ్యమును, పుష్టిని పెంపొందించును.

2. చేమదుంప

దేశీయమైన దుంపలలో ఇది చౌకమైనది. ఎక్కువ ఉపయోగముకలది. రుచిగలది. ప్రీతికరమైనది. ఈ దుంపలు పెరిగే నేలనుబట్టి కూడ వీని రుచియుండును. ఎక్కువగా ఇసుక నేలలలో పెరిగే చామదుంపలు చాల రుచిగా ఉండును. రేగడి నేలలో పెరిగే దుంప అంత మంచిదికాదు. చామను ఎక్కువగా ఇగురు కూరగను, పులుసులోను వాడుదురు. ఇది అంతగా వేపుటకు ఉపయోగించదు. ఇందులో బంగాళా దుంపవలె పిండిభాగమును అంతకంటె ఎక్కువ ఇనుమును ఉన్నవి. తాపాంశగుణము కూడ ఎక్కువే. కాని విటమిను మాత్రము లేదు. చేమ ఆకును పప్పులో వేసి ముద్దకూరగ వండిన మిక్కిలి రుచిగనుండును.

3. ముల్లంగి

ఇది కూడ చాల విరివిగ వాడబడు దుంపకూరయే. దీనిలో రెండు రకములు ఉన్నవి. ఎరుపు, తెలుపు. ముల్లంగిని

ఎక్కువగా పులుసులోనే వాడుదురు. ముల్లంగిని విడికూర
గను భుజింతురు. ఇందులో పిండిభాగము చాల తక్కువ.
తేమభాగము చాల ఎక్కువ. ఎ. బి. సి. విటమిన్లు రెండింటి
లోను ఉన్నవి. రెండింటిలోను ఇనుము కూడ సమానము
గనే ఉన్నవి. కాని ఎరుపు రకములో మాత్రము తాపాంశ
గుణము ఎక్కువ.

4. చిలుగడ దుంప

దీనిని "గణుసుగడ్డ" అనికూడ అందురు. ఇందులో తెలుపు, ఎరుపు అను రెండు రకము లున్నవి. తెలుపుకంటె ఎరుపు గడ్డలనే మనము ఎక్కువగా వాడుదుము. అందు వలన తెల్ల చిలుగడము కంటె ఎర్ర చిలుగడము కొంచెము ఎక్కువ ఖరీదు. ఇందులో బంగాళాదుంపలో కంటెను, చామ దుంపలోకంటెను పిండి భాగము చాల ఎక్కువ. చిలుగడ ములో సి విటమిను మాత్రమున్నది. తాపాంశగుణము చామ దుంపకంటె కూడ చాల ఎక్కువ. దీనిని ఇగురు కూరగను, పులుసులోను వాడుదురు. అంతేగాక సాధారణముగా చిలుగడ దుంపలు ప్రత్యేకముగా ఉడికించిగాని, నిప్పుల సెగపైన కాల్చిగాని చిరుతిండిగా ఉపయోగింతురు. దీనిని పేదవారి ఆహారము అనుటలో అతిశయము లేదు. బంగాళా దుంప కంటెకూడ ఎక్కువ ఆహార విలువకలిగిఉండి చాల చౌకగా దొరికే ఈ దుంపలు పేదలకు చాల ఉపయోగకారి యైనవి.

5. కర్రపెండలము

ఇది ఇటీవలనే ఎక్కువగా వ్యాపకములోనికి వచ్చినది. దీనిని కూరగా వాడుటకంటె చిరుతిండిగా ఎక్కువగా వాడుచున్నారు. దీనిని ఉడికించి పెద్దలు ఆహారముగాకూడ తినుచున్నారు. ఇందులో ఎట్టి విటమినులును లేవు. కాని పిండి భాగము సుమారు 40 పాళ్లు ఉండును. అందువలన దీనిని అన్నమునకు ప్రత్యామ్నాయముగా కూడ వాడుచున్నారు. ఇది అన్నమువలె తృప్తినివ్వకపోయినను ఆకలినిపోగొట్టి ఆహారముగా సరిపోవుచున్నది. దీనిని ఇంగ్లీషులో "టాపియోక" అందురు. మైసూరులోని ఆహారపరిశోధకసంస్థవారు విరివిగా పండించి దీనినుండి "కృత్రిమ బియ్యము" తయారుచేయుటకై వినియోగించుచున్నారు. మనకు ఏర్పడిన బియ్యపు కొరతను ఈ విధంగాకూడ నివారించుటకు భారతప్రభుత్వము తలపెట్టెను. కాని "కృత్రిమ బియ్యము"ను మార్కెటులోనికి తేవలసిన అవసరము అంతగా కలుగకపోవుటచే దాని ఉత్పత్తిని వ్యాపారదృష్టితో బాహుళ్యముగా సాగించలేదు.

6. పెండలము

కంద, చేమ, పెండలము ఒకేవిధముగ భూమిలోపలనే వృద్ధియగు దుంపలు. పెండలమును ఎక్కువగా ఇగురుకూరగ వాడుదురు. పెండలములో కొద్దిగ 'బి' విటమిను ఉన్నది. ఇందు పిండిభాగము ఎక్కువ. తాపాంశ గుణముకూడ

ఎక్కువే! కందకంటె పెండలము ఆరోగ్యకరమైనది. కాని పులుసులో అంతగా కందవలె ఉపయోగించదు. అందువల ననే దీని వాడుకకూడ కొంతతక్కువే. అయితే దీనిలో కంద కంటె మంచిగుణములు ఎక్కువ ఉన్నవి అన్న విషయమును మరువరాదు.

7. కంద

కంద, పెండలము ఈ రెండుదుంపలు మాగాణి భూము లలో మెరకలపైన, గట్లపైన విరివిగా పైరగుచున్నవి. కందలో రెండురకము లున్నవి. తియ్యకంద, దురదకంద. బాగుగా పెరిగినకంద పెద్దపెద్ద కుందులుగా ఊరును. ఒక్కొక్క దుంప 2 వీశలు మొదలు అర్ధమణుగువరకు ఉండును. ఈ రెండు రకములకందను పులుసుతో చేర్చి వండుదురు. దురదకందతో బచ్చలి ఆకుచేర్చి వండినచో దురద తగ్గిపోవును. ఇందులో విటమిన్లు లేవు.

8. బీట్ రూట్

ఇది విదేశీదుంప. కారెట్టు, బీట్ రూట్ మొదలయినవి ఇంగ్లీషుదుంపలుగా భావించబడుచున్నవి. ఇందులో విటమిన్లు ఉన్నవి. పిండికూడ తక్కువే. కాని, తేమ భాగము 80 పాళ్లు ఉండును. దీనిని ముక్కలుగాకోసి ఉడికించి కూరగ నుపయో గింతురు. ఇది కారము భరింపదు. వట్టి తీపికూర.

బీటునుండి కొన్ని దేశములలో పంచదారను తీయుదురు.

9. కారెట్టు

దీనినే సాధారణముగా గాజరగడ్డి అంటారు. ఇందులో కూడ రెండు రకములున్నవి. తెలుపు, ఎరుపు. ఇందులో విటమిన్లు ఉన్నవి. పిండిభాగము తక్కువ. తేమభాగము ఎక్కువ. ఎఱ్ఱకారెట్టు కూర అన్నములో కలుపుకున్న ఎఱ్ఱగా ఉండును. ఈ ముక్కలను పులుసులోగాని, పప్పు పులుసులో గాని వేసినచో ఆహారము అంతా ఎఱ్ఱగా మారిపోతుంది. దీన్ని కూడా యిప్పుడు ఎక్కువగనే వాడుచున్నారు. దీనిని పప్పులో చేర్చి "కూటు" గా వండినచో చాల రుచిగనుండును.

10. నీరుల్లి

దీనినే ఎఱ్ఱగడ్డ అనికూడ అందురు. ఇందులో రెండు రకము లున్నవి. పెద్దఉల్లి చిన్నఉల్లి. పెద్దఉల్లిలో బళ్ళారిజాతి శ్రేష్ఠమైనది. ఇది ఘాటుగనుండును. చిన్న ఉల్లిని వెల్లుల్లి యందురు. ఇది శరీరమునకు మేలుచేయును. "ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడ చేయదు" అని ఒక సామెత ఉన్నది. ఇందులో విటమిన్లు ఉన్నవి. 85 పాళ్లు తేమ ఉన్నది. పది పాళ్ళకు పైగా పిండిపదార్థము, కొద్దిగా మాంసకృత్తులు, ఇనుము, కాల్షియము, భాస్వరము కూడా ఉన్నవి. తాపాంశ గుణము చాల తక్కువ. గనుక ఉల్లి మేహశాంతిని గలిగించి, దేహమునకు మేలు చేయునని అభిప్రాయము. వెల్లుల్లి బాలెంతలు వాడుదురు.

పెద్ద ఉల్లి కూరలలోను, పులుసులోను విరివిగ వాడుదురు. దీనిని తిననివారు చాల తక్కువ. ఇది తాపోపశమనమును చేయును. తినుటకు చాల రుచికరమైనది. కాని దీని వాసనను అందరు సహింపలేరు.

10 వ అధ్యాయము

పండ్లు

కూరగాయలవలెనే, పండ్లుకూడ ఎక్కువగా విటమిన్లను, ఖనిజపదార్థములను సప్లయి చేయును. ఎక్కువగా జీర్ణకోశమును ఆరోగ్యవంతముగను, చైతన్యముతోడను ఉంచును. కూరగాయలలో లెక్కింపబడినను టొమాటో పండ్లు శరీరమునకు ఎక్కువ విలువయైనవి. సులభముగా లభ్యమగునవి. ఉసిరికపండులో C విటమిను చాల హెచ్చుగనున్నది. అరటిపండ్లలో విటమిన్లు చాల తక్కువ. కాని మంచి పోషకపదార్థము. దినమునకు ప్రతిఒక్కరు కనీసము రెండు ఔన్సుల అరటిపండును తీసుకొనవలయును. మనదేశములో పండ్ల ఉత్పత్తి ఇంకను అధికముగా వృద్ధికావలసియున్నది. అప్పుడుగాని పండ్లను ఉపయోగించుటకూడ ఎక్కువకాదు. ప్రస్తుతము మనము కొన్నిరకముల పండ్లను గూర్చిన వివరములను తెలుసుకొన ప్రయత్నింతము.

1. ఆపిలు

ఇది విదేశీపండు. ఇది మధ్యధరా శీతోష్ణస్థితిగల ప్రదేశములలో విరివిగా పండుచున్నది. అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా దీనికి ప్రసిద్ధి. ఆపిలు రక్తమును శుభ్రపరచునను నమ్మకము గలదు. "An apple a day keeps the Doctor away" అనే సామెత యింగ్లీషులో ఉన్నది. మనకు మంచి ఆపిలుపండు నాలుగణాలకుకూడ దొరకుటలేదు. అందువలన ఇది భాగ్యవంతులకు మాత్రమే అందుబాటులో నున్నది. రోగులకు మాత్రము తప్పనిసరియైనప్పుడు పేదలైన కొనక తప్పుటలేదు. ఇందులో విటమిన్లు ఉన్నవి. తాపాంశగుణము తక్కువ. ఇనుము, కాల్షియము, ఇతర ఖనిజములు ఉన్నవి.

2. అరటిపండ్లు

అరటిపండ్లలో చాలరకము లున్నవి. అన్నిటిలోను చక్కెరకేళి శ్రేష్ఠమైనదిగా భావించబడుచున్నది. అందువల్లనే సాధారణముగా అమృతపాణి అరటిపండు కానీకి అమ్మబడు చుండగా చక్కెరకేళి ఒక్కటి అణా ఖరీదగుచున్నది. వీనిలో విటమిన్లు చాల తక్కువ. కాని ఎక్కువగా పిండిభాగము ఉన్నది. తాపాంశగుణము ఎక్కువ. అందువల్ల పుష్టికరమైన ఆహారముగా దీనిని వాడుచున్నారు. ఏ ఒక్కమత సాంఘిక సమావేశాలలోను అరటిపండ్లను పంచిపెట్టుట ఆచారము

అయినది. ఇదిమంచిదే! చక్కెరకేళిపండుచర్మము లోభాగంలో B విటమిను ఉన్నది. దానిని పారవేయక వినియోగించుట నేర్చుకోవలెను. కర్పూర చక్కెరకేళి అను నొకజాతి అరటి పండు సువాసన గలిగియుండును. ఇది తేలికగ జీర్ణించును. ఇపుడు పచ్చియరటిపండ్లు అన్నిప్రాంతములందును దొరకు చున్నవి. అరటిపండ్లు మంచియాహారముగ పరిణమించినది.

3. రామాఫలము

రామాఫలము, శీతాఫలము ఈ రెండును ఒకేజాతిపండ్లు. కాని సీతాఫలము పై భాగము గొగ్గులుగా ఉండును. రామాఫలము చర్మము నున్నగా ఉండును. దీని ఆకారము బిగబట్టిన పిడికిలివలె, లేక గుండెకాయవలె నుండును. అందు వలననే గుండెకాయను గూర్చి చెప్పునప్పుడు రామాఫలము నకు పోల్తురు. ఇందులో విటమిన్లు లేవు. 20 పాళ్లు పిండి ఉన్నది. కాల్షియము ఇతర ఖనిజములును కొద్దిగా ఉన్నవి.

4. ఖర్జూరపండ్లు

ఇవి మనకు ఎండుకాయలుగనే దొరుకును. వీనిలో ఏ విటమిను చాల ఎక్కువగ గలదు. ఇందు తాపాంశగుణము కూడ చాల ఎక్కువ. 10 పాళ్లు పిండి, పదిపాళ్ళు ఇనుము ఇందున్నవి. అరేబియాలోని ప్రజలు, సహారా ఎడారిలోని ఒయాసిస్సులందు నివసించువారు ఈ ఖర్జూరములు విరివిగా

పెంచుదురు. ఈ పండ్లనే ఆహారముగా వారు తిందురు. అచ్చమైన ఖర్జూరము చాల రుచిగలిగియుండును.

5. అత్తిపండ్లు

దీనినే మేడిపండు అనికూడ అందురు. బాగుగా పండిన అత్తిపండు పైరంగు పసుపుగా నుండును. "మేడిపండుచూడ మేలిమై యుండును" అని వేమన చెప్పినను ఇది చాల రుచికరమైనపండు. ఇందులో 80 పాళ్ళు తేమ, 17 పాళ్ళు పిండి. ఇందు తాపాంశ గుణము తక్కువ. అందువల్లనే ఈ పండ్లు మేహశాంతి నిచ్చును. ఉత్తర హిందూస్థానమున దీనిని విరివిగా భుజింతురు.

6. ద్రాక్షపండ్లు (నలుపువి)

వీనిలో విటమిన్లు ఉన్నవి. తేమ 85 పాళ్ళు – పిండి పది పాళ్ళు. ఇవి రక్తవృద్ధిని చేయునని నమ్మిక.

7. ద్రాక్షపండ్లు (పచ్చవి)

వీనిలో కూడ విటమిన్లు ఉన్నవి. కాని 'సి' విటమిను నల్లవానిలోకంటె ఎక్కువ. 92 పాళ్ళు తేమ. 7 పాళ్ళు పిండి. ఇవి పులుపుగ నుండును.

8. సన్న ద్రాక్షపండ్లు (విత్తనము లేనివి)

వీనిలో కూడ 'సి' విటమిను ఎక్కువ. 88 పాళ్ళు తేమ, 10 పాళ్ళు పిండి. పై అన్ని రకములను రోగులకు రక్త

వృద్ధికై వాడుచున్నారు. ఇవి తెల్లగనుండి చాల రుచిగ నుండును.

9. పెద్ద ద్రాక్షపండ్లు

ఇవి సమశీతల ప్రదేశమున విరివిగ పండును. ఇవి పెద్ద రేగుపండు లావున ఉండును. చాల రుచికరమైనవి. ఇందు సి. విటమిన్లు ఎక్కువ.

10. నాటుజామ

ఇందులో ఎ. సి. విటమిన్లు హెచ్చుగా ఉన్నవి. 70 పాళ్ళు తేమ, 14 పాళ్ళు పిండి. ఇది త్వరగా జీర్ణముకాదు. పిల్లలకు వాతము చేయును. కాని అవి కాయు ఋతువులో పెద్దవాళ్లు ఈ పండ్లను చాల ఎక్కువగా తిందురు. అందువల్ల అజీర్ణముచేయుట, నీళ్ళ విరేచనములగుట జరుగును. కనుక జామపండ్లను వాడుటలో తగు జాగ్రత్త వహించవలయును.

11. కొండజామ

ఇందులో ఎ. బి. విటమిన్లు బొత్తుగా లేవు. సి. విటమిను కూడ చాల తక్కువ. 85 పాళ్ళు తేమ, 8 పాళ్లు పిండి, 4 పాళ్ళు నార.

12. పనసపండు

ఇది చాల మంచి పండు. ఇందులోని తొనలు సువాసన గలిగి విలువగల ఆహారద్రవ్యమును గలిగియుండును. ఇందులో

ఎ, సి. విటమిన్లు ఉన్నవి. 77 పాళ్ళు తేమ, 18 పాళ్ళు పిండి ఉన్నవి.

13. నేరేడుపండు

ఇందు విటమిన్లు లేవు. ఇందులో 78 పాళ్ళు తేమ. 20 పాళ్ళు పిండి.

14. సీమచింతకాయలు

ఇందులో విటమిన్లులేవు. 80 పాళ్ళు తేమ, 16 పాళ్ళు పిండి, కొంచెము మాంసకృత్తులు ఉన్నవి.

15. గజనిమ్మ (దబ్బ)

వీనినే దబ్బ పండు అని కూడా అందురు. ఇందులో C విటమిను మాత్రమున్నది. మరియు 84 పాళ్ళు తేమ, 11 పాళ్ళు పిండి, రెండుపాళ్లు నార, రెండుపాళ్ళు ఇనుము కలవు.

16. నిమ్మపండు

ఇందులో A, C విటమిన్లు దండిగా గలవు. మరియు దీనిలో 84 పాళ్ళు తేమ, 11 పాళ్ళు పిండి, ఒక పాలు నార, కొద్దిగా మాంసకృత్తులు, ఖనిజములు ఉన్నవి.

17. మామిడిపండ్లు

మామిడి పండ్లలో అనేక వందల రకములున్నవి. వీనిలో A విటమిను ఉన్నది. 86 పాళ్ళు తేమ, 12 పాళ్ళు పిండి, ఒక పాలు నార ఉన్నవి. ఇది చాల మధురమయిన ఫలము. ఎండ

కాలమున లభించెడి ఈ పండ్లను జనులందఱు విస్తారముగ తిందురు. ఇది ప్రత్యేకముగ హెచ్చు ఉష్ణప్రదేశములందే ఫలించును.

18. నారింజ

ఇందులో A, B, C విటమిన్లు ఉన్నవి. 87 పాళ్లు తేమ, 10 పాళ్ళు పిండి, కొద్దిగా మాంసకృత్తులు, ఖనిజములుకూడ ఇందు ఉన్నవి.

19. బొప్పాయిపండు

ఇందులో A, C విటమిన్లు ఉన్నవి. అందును A విటమిను చాల విపరీతముగానున్నది. 90 పాళ్ళు తేమ, 9 పాళ్ళు పిండి. ఇది శరీరమునకు రక్త వృద్ధి నిచ్చును.

20. అనాసపండు

ఇందులో కూడ ఎ. సి. విటమిన్లు ఉన్నవి. 86 పాళ్లు తేమ, 12 పాళ్లు పిండి.

21. రేగుపండు

ఇందులో ఎ. బి. విటమిన్లు ఉన్నవి. 90 పాళ్లు తేమ, 8 పాళ్ళు పిండి, కొద్దిగా మాంసకృత్తులు ఉన్నవి.

22. దానిమ్మ

ఇందులో సి. విటమిను కొద్దిగా ఉన్నది. 78 పాళ్ళు తేమ, 14 పాళ్ళు పిండి, 5 పాళ్ళు నార ఉన్నది.

23. ఎండుద్రాక్ష

ఇందులో బి. విటమిను మాత్రము కొద్దిగా ఉన్నది. 77 పాళ్లు పిండి, 18 పాళ్లు తేమ, 4 పాళ్లు ఇనుము ఉన్నవి.

24 టొమాటోలు

ఇందు A, B, C విటమిన్లు ఉన్నవి. 94 పాళ్లు తేమ, 4 పాళ్లు పిండి, కొద్దిగా మాంసకృత్తులు ఉన్నవి.

25. వెలగపండు

విటమిన్లు లేవు. 70 పాళ్లు తేమ, 15 పాళ్లు పిండి, 5 పాళ్లు నార, 7 పాళ్లు మాంసకృత్తులు ఉన్నవి.

26. ముంజలు

ఇవి తాటి కాయలలో నుండును. వీనినే నుంజలు అని కూడా అందురు. ఇందులో విటమిన్లు లేవు. 92 పాళ్ళు తేమ, 6 పాళ్లు పిండి. తాపాంశ గుణము చాల తక్కువ. అందు వల్లనే ముంజలు చలువ చేయునని నమ్మకము. హెచ్చుగా తిన్నచో వాతము చేయును.

11 వ అధ్యాయము

పాలు, పాలుకు సంబంధించిన పదార్థములు

అన్ని రకములైన ఆహారపదార్థములలో పాలు శ్రేష్ఠమైనవి.
పాలలో శరీరమును పెంచునట్టి మాంస కృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజములు ఉన్నవి. బియ్యములో లోపించిన అన్ని రకములైన ఆహారపదార్థములును ఇందులో ఉన్నవి. ఈ విషయము అన్నిరకములైన పాలకు (ఆవుపాలు, బర్రెపాలు, మేకపాలు, వర్తించును. దురదృష్టవశాత్తు మన దేశములోని అన్ని భాగములయందును, పాలు విరివిగా లభించుటలేదు. అందుచే అవి చాల హెచ్చు ధరకే లభించు చున్నవి. కల్తీ పాలు ఎక్కువ. అందువలన పేదపిల్లలకు పాలు బొత్తుగా లభింపవు. మన దేశములో పాల వాడుక పెరిగినచో ప్రజల ఆరోగ్యము అభివృద్ధినందును. బాల బాలికలు ముఖ్యముగా బలముగలవారుగను, స్ఫురద్రూపులుగను ఎదుగుదురు. జాడ్యములుగూడ తగ్గిపోవును. కొన్ని ప్రాంతములలో బడి

పిల్లలకు ప్రతిదినము పాలు ఇచ్చుటచేత వారిలో అద్భుతమైన అభివృద్ధి కాన్పించుచున్నది.

మన దేశములో పశుసంఖ్య ఇతర దేశములతో పోల్చి చూచినచో మిక్కుటముగానే ఉన్నది. కాని అవి యిచ్చు పాలుమాత్రము చాల తక్కువ. ఇందుకు ముఖ్యకారణము పశుపోషణ విషయమున మన రైతులు తగు శ్రద్ధ వహింపక పోవుటయే. పాలవృద్ధి కావలయునన్న పశువులకు మేత సమృద్ధిగా నుండవలయును. బీళ్ళలో ఏపుగా పెరుగు గడ్డిరకములను పెంచవలెను. మన దేశములోని పశువులలో ముసలివి, పాలు వట్టి పోయినవి చాల గలవు. వీనిసమస్యకూడ ముఖ్యమైనదే. పాలు ఇచ్చు బర్రెలకును, ఆవులకును సమృద్ధమైన మేత కావలయును. ఇప్పుడు మన కేంద్రప్రభుత్వము పశుపోషణ విషయమున మిక్కిలి శ్రద్ధవహించుచున్నది. పశువులకు మంచి గడ్డి, ఇతర ఆహారము లభ్యమగునట్టి ఏర్పాటులను చేయ ప్రయత్నించుచున్నది. ఇంకా ఇతర మార్గములద్వారా ఉత్తమ జాతి పశువుల సంతానాభివృద్ధికై కూడ కృషి చేయుచున్నది. కృత్రిమ సంపర్క కేంద్రములద్వారా ఉత్తమ జాతి సంతానమును వ్యాప్తి చేయుచున్నారు. కొంతకాలమునకు పాలను ఎక్కువగా యిచ్చు జాతి కలుగవచ్చును.

1. ఆవుపాలు

ఆవుపాలు సంపూర్ణాహారము (Complete food) అను విషయమును మనము మరియొకసారి స్మృతికి తెచ్చుకొన

వలయును. అందుచేతనే తల్లిపాలు (చనుబాలు) లేని పిల్లలను ఆవుపాలతో చక్కగా పెంచగలుగుచున్నాము. గోవు హిందువులకు మిగుల పవిత్రమైనది, పూజనీయమైనది. కాని నేడు దాని పోషణవిషయమున మాత్రము మనము తగు శ్రద్ధ వహించుటలేదు. గోవులయెడ మనము చూపు పవిత్రత ప్రదక్షిణములతోడనే పూర్తికారాదు. గోవుకు పసుపు కుంకుమరాచి మ్రొక్కినంత మాత్రమున చాలదు. దానికి కడుపునిండ పుష్టికరమైన ఆహారమును పెట్టవలయును. దానిని ఆరోగ్యకరమైన పరిసరములలో పెంచవలయును. అప్పుడు అది తన పాలచేత మన పిల్లలకు తల్లికంటె ఎక్కువ గుణమును, శక్తిని కల్గించగలదు. అప్పుడు 'గోమాత' శబ్దము సార్థకమగును. ఆవుపాలలో 'ఎ' విటమిను, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, ఖనిజములు, పిండి పదార్థముకూడ ఉన్నవి. ఆవు పాలలో 87 పాళ్ళు తేమ, 3 పాళ్ళు మాంసకృత్తులు, 3 పాళ్లు క్రొవ్వు, 5 పాళ్లు పిండి, కొద్దిగా ఖనిజములు, లవణములు ఉన్నవి.

2. బఱ్ఱెపాలు

మనదేశములో ఆవుపాలు సుమారు దినమునకు $1\frac{1}{2}$ పౌన్లు మాత్రమైనచో బఱ్ఱెపాలుమాత్రము $3\frac{1}{2}$ పౌన్లవరకు ఉన్నవి. బఱ్ఱెపాలను ఎక్కువగా పెరుగుచేయుటకు కాఫీ, టీ మొదలగు పానీయముల లోనికి ఉపయోగించుచున్నారు. పెరుగు, మజ్జిగ, జున్ను వగైరాలు బఱ్ఱెపాలనుండి తయారగుచున్నవి.

వెన్నతీసి నేతినికూడ విరివిగ వాడుతున్నారు. బఱ్ఱెపాలలో కూడ ఎ. విటమిను, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, ఖనిజములు, పిండిపదార్థములు, లవణములు ఉన్నవి. ఇందు 82 పాళ్ళు తేమ, 5 పాళ్లు మాంసకృత్తులు, 8 పాళ్ళు కొవ్వు, 4 పాళ్లు పిండి, కొద్దిగా ఖనిజములు, లవణములు ఉన్నవి.

3. మేకపాలు

మేకపాలు ఎక్కువ తీపిగా నుండును. ఆవు, గేదెలవలె గాక మేక అన్ని రకముల ఆకులను తినును. గనుక మేకపాలు ఎక్కువ ఆరోగ్యకరము. మహాత్ముడు చాల కాలము మేక పాలను ఉపయోగించిన విషయము సర్వజన విదితము. మేక పాలలోకూడ 'ఎ' విటమిను, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, ఖనిజములు, పిండి పదార్థము, లవణములు ఉన్నవి. 86 పాళ్లు తేమ, 3 పాళ్లు మాంసకృత్తులు, 4 పాళ్లు క్రొవ్వు, 5 పాళ్ళు పిండిపదార్థము, కొద్దిగా ఖనిజములు, లవణములుకూడ ఉన్నవి. పాలపదార్థములలో ముఖ్యమైనవి పెరుగు, మజ్జిగ, జున్ను, వెన్న, నెయ్యి. పాలను చక్కగా కాచి తోడుపెట్టుట వలన పెరుగు తయారగుచున్నది. పెరుగును చిలికినందున మజ్జిగ వచ్చుచున్నది. పెరుగును చిలికినప్పుడు దానిలోని క్రొవ్వు పదార్థమే వెన్నగా తయారగుచున్నది. ఆ వెన్నను వేరుచేసి, కాచినచో నెయ్యి అగుచున్నది. ఉష్ణ ప్రదేశము లలో వెన్న ఎక్కువగా నిల్వయుండదు గాన నెయ్యిగా

కరగించి నిల్వ ఉంచుచున్నారు. అందువల్ల దానిని ఇతర చోట్లకు ఎగుమతి చేయుటకు కూడ వీలగుచున్నది. శుద్ధమైన నెయ్యి బస్తీలలో లభ్యమగుటలేదు. వృక్షసంబంధమైన క్రొవ్వును కలుపుటయే దీనికి కారణము. దానిలో విటమిన్లు ఉండవు. పెరుగు, మజ్జిగ శరీరమునకు ఆరోగ్యమును కలిగించును. మజ్జిగలో తాపమును ఉపశమింప చేయు గుణమున్నది. మంచి చిక్కని మజ్జిగను త్రాగి, ఆకలిని చంపుకొనవచ్చును. మజ్జిగ, పెరుగు, మీగడ తీసిన పాలపొడి వగైరాలలో విటమిను ఉండదు. విటమిన్లు, క్రొవ్వు, ఖనిజములు చాలవరకు వెన్నలోనికి వెళ్ళిపోవును. మీగడ తీసిన పెరుగులో కొంతవరకు మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు ఉండును. గాని మజ్జిగలో చాల తగ్గిపోవును. పాలను జున్నుగా మార్చినపుడు విటమిను పెరుగుచున్నది. తాపాంశ గుణము పెరుగుచున్నది. తేమ తగ్గిపోయి మాంసకృత్తులు క్రొవ్వు భాగముకూడ పెరుగుచున్నది. పాలను యింకిపోవునట్లుకాచి దానినుండి ఎన్నియో తీపి పదార్థములను, తినుబండారములను తయారుచేయుచున్నారు. పాలకోవ యిట్టిదే. గులాబ్ జామ్‌లోకూడా పాలను మరగగాచి మైదాకలిసి తయారుచేయుచున్నారు.

12 వ అధ్యాయము

మాంసాహారములు

మన దేశములో శాకాహారుల కంటె మాంసాహారుల సంఖ్య మాత్రము ఎక్కువగానే ఉండవచ్చును. కాని మాంసాహారము తినెడి ప్రమాణము మాత్రము చాల తక్కువే! ఎందువల్లననగా మాంసాహారులైనను ప్రతి దినము మాంసము తినుట అరుదు. మాంసము మంచి ఆహారమే కాని తప్పనిసరిగా అవసరమైన ఆహారము మాత్రము కాదు. పప్పులు, పాలు, కూరకాయలు, పండ్లు గల ఆహారము అన్ని విధములను సంతృప్తికరమైన ఆహారముగ నున్నది. "మాంసమ్ మాంసేన వర్ధతే" అని అన్నారు. మాంసము కండను పెంచును. అని దీని భావము. ముఖ్యముగా కాలేయము (Liver) లో మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజములు మిక్కుటముగ నున్నవి. పచ్చిచేపలలోను, ఎండుచేపలలోను, బియ్యములోను లేని పోషకపదార్థము లున్నవి. చిన్నచేప

లలో కాల్షియం మిక్కుటముగా నున్నది. గ్రుడ్లు పూర్తిగా పాలవలె సంపూర్ణమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చును. మన దేశములో గ్రుడ్ల ఉత్పత్తిని, వినియోగమును ఎక్కువ చేయవలసి యున్నది.

1. మేకమాంసము

మాంసాహారులు ఎక్కువగా మేక మాంసమునే ఉపయోగించుచుందురు. ఇందులో ఎ. బి. విటమిన్లు ఉన్నవి. తాపాంశ గుణము ఎక్కువ. 70 పాళ్లు తేమ, 10 పాళ్లు మాంసకృత్తులు, 12 పాళ్లు క్రొవ్వు ఉండును.

2. గొఱ్ఱె కాలేయము

ఇందులో 'ఎ' విటమిను చాల మిక్కుటముగా నున్నది. 70 పాళ్లు తేమ, 19 పాళ్లు మాంసకృత్తులు, 7 పాళ్లు క్రొవ్వు, 4 పాళ్లు ఇనుము కూడ ఉన్నవి.

3. చేపలు (పెద్దవి, చిన్నవి)

ఈ రెండు రకములలోను, ఎ. విటమిను సమానముగనే ఉన్నది. కాని, చిన్నవానిలో తాపాంశగుణము ఎక్కువ. బెంగాలుప్రాంతములోని బ్రాహ్మణులు కూడ చేపలను తిందురు. ఇది మనప్రాంతమువారికి కొంత వింతగా కాన్పించును. కాని బియ్యము ముఖ్యమైన ఆహారమైనచో అట్టి ఆహారములోగల లోపములను పూడ్చుటకు చేపలు సరియైన

ఆహారము. మాంసముకంటె చౌక కూడ. బెంగాలులో
ప్రతి ఇంటి ఆవరణలోను చిన్న చెరువులను ఏర్పాటుచేసి,
అందులో చేపలను పెంచుచుందురు. మనము పెరటిలోని
తాజా కూరగాయలను వాడినట్లే, అచ్చటివారు పెరటిలోని
తాజా చేపలను వాడుకొందురు. సముద్రతీరప్రాంతములలో
కొందరు ఎండ్రికాయలను (పీతలను) కూడ వాడుదురు.

4. ఎండ్రికాయ (పీత)

వీనిలో ఎ. విటమిను చేపలోకంటె చాల ఎక్కువ.
ఇనుము, భాస్వరము, కాల్షియము, యితర ఖనిజములు కూడ
చేపలలోకంటె చాల ఎక్కువ. అందువలన కాల్షియం, ఇనుము
లోపించినవారికి, ఎండుమాంసము బాగా ఉపకరించును.

5. రొయ్య

ఇందులో కూడ రెండు రకము లున్నవి. చిన్నవి, పెద్దవి.
ఇందులో బి. విటమిను కొద్దిగా ఉన్నది. మాంసకృత్తులు
ఖనిజములు కూడ బాగుగనే ఉన్నవి.

6. కోడిగ్రుడ్లు

ఇందులో ఎ. విటమిను చాల మిక్కుటముగ నున్నది.
తాపాంశగుణముకూడ ఎక్కువ. 73 పాళ్లు తేమ, 13 పాళ్ళు
మాంసకృత్తులు, 13 పాళ్లు కొవ్వు, కొద్దిగా ఇనుము, భాస్వ
రము, కాల్షియం కూడ నున్నవి.

7. బాతుగ్రుడ్లు

ఇందులో కూడ మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు మొదలైన వన్నియు, కోడిగ్రుడ్డులోవలెనే ఉన్నవి. కాని 'ఎ' విటమిను చాల తక్కువ.

సంబారములు : మసాలా మొదలైనవి

మనము శాకాహారములలో కంటె, మాంసాహారములలో సంబారములను ఎక్కువగా వాడుచున్నాము. పచ్చిమిరప కాయలు, ఎండు మిరపకాయలు, ఇంగువ, ఏలక్కాయలు, లవంగాలు, ధనియాలు, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, మిరియాలు, చింతపండు, పసుపు, అల్లము, ఉల్లిగడ్డలు, వెల్లుల్లి, వాము, జాజికాయ, జాపత్రి వగైరా అన్నియు మసాలాలో ఉపయోగింపబడుచున్నవి. వీనిని ఆయా కూరలలో చేర్చుటకు రెండే ముఖ్యకారణములు కన్పించుచున్నవి. ముఖ్యమైన మొదటి కారణము - కూరలకు సువాసనయు, రుచిని కల్పించుట. రెండవకారణము వీనిలోగల తాపాంశ గుణము ఎక్కువగనే ఉన్నది. ఉదాహరణకు ఆవాలలో నున్నంత తాపాంశగుణము ఏ యితర సంబారములలోను లేదు. అందు వల్లనే, మామిడి వగైరాలతో ఆవపిండి దండిగా వేసి ఉంచి, నువ్వులనూనెను వాడుటచేతనే ఆవపిండితో కలసిన మామిడి కాయతినువారికి, నదీకూపతటాకాది శీతవోదక స్నానములు ఎట్టి శైత్యమును చేయజాలకున్నవి. ఇంగువ, ధనియాలు, జీల

కర్ర, మెంతులు, జాపత్రి, ఆవాలు, వాము, మిరియములు, పసుపు వీనిలో ఇనుము మిక్కుటముగానే ఉన్నది. వీని యన్నింటిలోను, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు భాగము చాల తక్కువ. పిండి పదార్థము ఎక్కువ. వీనిలో యితర ఖనిజములు, కాల్షియము, భాస్వరములుకూడ కొద్దిగానే ఉన్నవి.

13 వ అధ్యాయము

చక్కెర - బెల్లము

చక్కెర శరీరమునకు ఎక్కువగా వేడిని కల్గించును. ఇందులో మాంసకృత్తులుగాని, విటమిన్లుగాని లేవు. చక్కెర రెండురకములుగానున్నవి. తెల్ల చక్కెర, ఎఱ్ఱ చక్కెర. చక్కెరకంటె బెల్లములో ఇనుము ఎక్కువగా నున్నది. తేనెలో కూడ చక్కెర ఉన్నది. తేనెలోని చక్కెర శరీరమునకు వంటబట్టును. కాని ఇందులో మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు లేవు. తేనె చాలరుచిగనుండును. అందువలన దీనిని చాల మంది మిగుల ప్రీతితో తిందురు. గ్రామములలో తేనె టీగలనుపెంచి, తేనెపట్టులనుపెంచి, తేనెను ప్రోగుచేసి, డబ్బు సంపాదింపవచ్చును. మన గ్రామములలో తేనెపట్టులను వ్యాప్తి చేయుటను ప్రోత్సహింపవలసియున్నది. కొంచెము శ్రమపడి పట్టులను ఏర్పాటు చేసినచో, తేనెటీగలే మనకు ఆహారమును, తద్వారా డబ్బును కూర్చిపెట్టుచుండును.

మన ఆహారములో కొద్ది పాలు చక్కెర అవసరమే! అది శరీరమునకు మేలుచేయును. కాని చక్కెరను ఎక్కువగా వాడుటలోనే, ప్రమాద మున్నది. చిన్న పిల్లలకు పంచదారయున్నను, చాకొలెట్లు వంటి తీపి వస్తువులన్నను, చాల ఇష్టము. వీనిని ఒక మితములో తిన్నచో మంచిదే. కాని తీపి వస్తువులను పిల్లలు సామాన్యముగా మితి మించి తిందురు. ఇది చాల చెరుపు చేయును. తీపి ఆకలిని చంపివేయును. విటమిన్లు, ఇతర పోషక పదార్థములు ఉన్న ఆహారము తగ్గినచో పిల్లలు చిక్కిపోవుదురు. ఎక్కువగా తీపి తినుట, పండ్లకు కూడ హానిచేయునని వైద్యులు అభిప్రాయపడుచున్నారు. తీపి ఎక్కువగా తినుటవలన పండ్లు చెడిపోవును. పండ్లలో సందులు ఏర్పడినచో అతి తరచుగా బాధాకరములుగ నుండును. ఈ అభిప్రాయములో సత్యము లేకపోలేదు. మన దేశములో పిల్లల పండ్లు చాల వరకు చక్కగనే ఉండును. మన పిల్లలలో చక్కెర వాడుక చాల తక్కువ. ఇంగ్లండు లోను అమెరికాలోను, పిల్లలు ఎక్కువగా చాకొలెట్లు వగైరా తీపి వస్తువులను తిందురు. కనుకనే అచ్చటి పిల్లలలో పంటిబాధలు ఎక్కువ. మన దేశములోని చిన్న పిల్లలలో చెడిపోయిన పండ్లుగలవారు చాల తక్కువ.

బెల్లము, చక్కెర కూడ చెరకునుండి తయారగుచున్నది. తాటికల్లునుండికూడ బెల్లమును తయారు చేయుచున్నారు. చాల శతాబ్దములనుండి మన దేశములో చక్కెరను తయారు

చేయుచున్నారు. చెరకుగడనుండి మొట్టమొదటగా చక్కెరను తయారు చేయు విధానమును కనుగొన్నది కూడ మన దేశములోనే. చెరకుకూడ ప్రప్రథమముగా గంగామైదానములో లభ్యమయ్యెను. అచ్చటనుండి ఇది క్రమముగా ప్రపంచమంతయు వ్యాపించెను. సుమారు పదిహేను శతాబ్దములకు పూర్వము, చైనాదేశపు చక్రవర్తి, చెరకును పెంచు విధానములను, చక్కెరను తయారుచేయు విధానములను తెలుసుకొనుటకై, మన దేశమునకు తన ఉద్యోగులను పంపెను. లోగడ మనదేశములో చక్కెర ఉత్పత్తి తగినంతగ లేక పోవుటచే, జావా మొదలైన ప్రాంతములనుండి కూడ చక్కెరను దిగుమతి చేసెడివారు. కాని యిప్పుడు మనకు సరిపోవునంత చక్కెరను ఉత్పత్తిచేయు ఏర్పాటులను గావించుచున్నారు. ఆహార విషయమున నేటి మనజాతీయ ప్రభుత్వము స్వయంసమృద్ధతను సాధింప మిక్కిలి కృషిచేయుచున్నది. మొదటి పంచవర్ష ప్రణాళికలో ఆహార పదార్థముల అధికోత్పత్తికి ప్రాధాన్యత నొసంగిరి. రెండవ పంచవర్ష ప్రణాళికలో పరిశ్రమలకు, అందు ముఖ్యముగా, కుటీర పరిశ్రమలకు ప్రాధాన్యత నొసంగుచున్నారు. కాన దేశములో తగినన్ని పంచదార ఫ్యాక్టరీలను స్థాపింప కృషిచేయుచున్నారు. మహాత్ముని సందేశము ననుసరించి దేశములో మద్య నిషేధము అమలు జరుపబడుచున్నది. కాన తాటి, ఈత, కొబ్బరి చెట్ల సారమును, బెల్లముగా తయారు చేయుటకు సదుపాయములు

ఏర్పాటు చేయబడుచున్నవి. తాటిబెల్లము ఉత్పత్తికై సహకారసంఘములు స్థాపింప బడుచున్నవి. తాటి, యీత మొదలైన చెట్లసారమును వండి ఉత్తమమైన బెల్లమును, కలకండనుకూడ తయారు చేయుటలో యువకులకు శిక్షణ నొసంగుచున్నారు. మాజీ గీతపనివారిని యీ పరిశ్రమలో పని చేయుటకు ప్రోత్సహించుచున్నారు. ఇట్లు బెల్లము, చక్కెర ఉత్పత్తి ఎక్కువైనచో, రైతుల ఆర్థికస్థితికూడ బాగుపడును కాని ప్రజల ఆహారమును వృద్ధిపరచవలయునన్న, బెల్లము, పంచదార ఉత్పత్తికంటె, తాజా కూరగాయలు, చాలినన్ని పాలు, ప్రతి ఒకరికి లభ్యమగునట్లు చేయవలసిన అవసరము మిక్కుటముగ కన్పించుచున్నది. కాన పంచదారకంటెకూడ, పాలు, కూరగాయలు, గ్రుడ్లు వగైరాలను లభించు సదుపాయములను ఎక్కువ చేయవలయును.

14వ అధ్యాయము

వంట — వార్పు

మనము తిను ఆహారపదార్థములలో చాల భాగము తినుటకు వీలగునంత పేశలముగ, ఉండవలయునన్న, వానిని ఉడికించవలసియున్నది. ఇట్టి వంటవలన పదార్థములకు చక్కని సువాసన, రుచి కలుగుచున్నవి. మనము ముడి బియ్యమును, పచ్చి బంగాళాదుంపలను తినజాలము కదా! నీళ్ళను కాచినందువలన, అందులోనున్న కలరా, జిగట విరేచనములు వగైరా జాడ్యములను కల్గించు సూక్ష్మజీవులు చంపబడునట్లే, ఉడికించుటలో ఆహార పదార్థములలో నున్న సూక్ష్మజీవులు నశించును. మన దేశములో పాలను బాగుగా కాచిగాని ఉపయోగించరు. ఇది చాల మంచిపద్ధతి. పాలు చిన్నపిల్లలకు సంపూర్ణమైన ఆహారము. అందులో మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజములు చాల ఉన్నవి. అట్లే పాలు సూక్ష్మజీవులకుకూడా తగిన ఆహారము. పాలలో సూక్ష్మజీవులు చాల త్వరగ వృద్ధినొందును. పచ్చిపాలద్వారా

క్షయవ్యాధిని వ్యాప్తిచేయు సూక్ష్మజీవులు వ్యాపించుటకు అవకాశమున్నది. పాలను కాచినపుడు, సూక్ష్మజీవులు నశించును. కనుక పచ్చిపాలకంటె, కాచినపాలు ప్రమాద రహితమైనవి.

ఆహార పదార్థములను ఉడికించుటవలన ఆ యా వస్తువుల లోని విటమిన్లు నశించునని కొందరు అభిప్రాయపడుచున్నారు. ఇది సరియైన అభిప్రాయముకాదు. కాని ఉడికించుటలో 'C' విటమిను మాత్రము నశించుటకు అవకాశమున్నది. నిత్యము ఉడికించిన వస్తువులనే తినువారికి 'C' విటమిను కొంత లోపించ వచ్చును. అందువల్ల తాజాపండ్లను ప్రతి దినము తినుటద్వారా, వంటిలో లోపించిన 'C' విటమిను కొరతను పోగొట్టుకొనవచ్చును.

సాధారణముగా మన ఇండ్లలోచేయు వంటలో 'C' విటమినుతప్ప యితర విటమిన్లు నశింపుకావు. కాని ఏ పదార్థమునైనను, మూతలేనిపాత్రలో, ఆవిరి గాలిలో కలిసిపోవు నట్లుగా చాలాకాలము ఉడికించినచో యితర విటమిన్లుకూడ తగ్గిపోవుటకు అవకాశమున్నది. కొన్ని సమయములలో ఉడికించునపుడు సోడా వాడుచున్నారు. ఇది వస్తువులు త్వరగా ఉడుకుటకు సహాయపడును. సాధారణముగా కందిపప్పు ఉడుకుట ఆలస్యమైనచో సోడా వాడుదురు. ఇది మంచిదికాదు. సోడా విటమిన్లను చంపివేయును. కనుక ఆహార పదార్థములను నేతితోగాని, వెన్నతోగాని వేయించినచో, ఆహార

పదార్థములలోని 'A' విటమిను కొంత తగ్గిపోవుచున్నది. కాని పూర్తిగామాత్రము నాశముకాదు. కనుక వేపుడు కూరల కంటెను, సమపాతముగ ఉడికించిన కూరలే శ్రేష్ఠము, ఆరోగ్యకరము అని తలంపబడుచున్నది. కాని ఉడికించుటలో కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరము.

ఆహారపదార్థములను ఉడికించుటకై ఉపయోగించిన నీటిలో ఆ యా వస్తువులలోని కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజములు, లవణములు కలిసిపోవుచున్నవి. కనుక ఉడికించిన నీటిని పారబోసినచో, నీటిలో కలిసిన విలువయైన పోషక పదార్థములు వృథాయగుచున్నవి. అందువలననే, ఉడికించుటలో సాధ్యమైనంత తక్కువ నీటినే వాడవలయును. ఉడికించిన నీటినికూడ, ఆహారముతో బాటు తీసుకొనవలయును. మన యిండ్లలో సాధారణముగ స్త్రీలు అన్నిరకముల కూర గాయలను ఉడికించి పారార్చుదురు. అంటే నీటిని వంచి వేయుదురు. ఇట్లు చేయుట ఎంతచెడ్డ విషయమో మన దేశములోని స్త్రీలకు చాలమందికి తెలియదు. సరియైన విధముగ ఆహారపదార్థములను ఉడికించి, వంటచేయు పద్ధతులను మన స్త్రీలకు తెలియజెప్పవలసి యున్నది.

సరిగా తయారు చేయబడని వంటను గూర్చి కొంత తెలుసుకొందము. సరిగా తయారు చేయబడని వంటలోకూడ చక్కగ, సరియైన విధముగ తయారు చేయబడిన వంటలో నున్న మాంసకృత్తులు, తాపాంశగుణము వగైరాలన్నియు

నుండవచ్చును. కాని చక్కగా చేసిన వంటకములు నోరూరు నట్లుచేసి, తినవలెనను కోర్కెను పుట్టించును. త్వరగా జీర్ణ మగును. వంటచేయుటలో మాత్రమే శుచి, శుభ్రత, శ్రద్ధ లను చూపినంత మాత్రమున ప్రయోజనములేదు. ఆహార మును వడ్డించుటలోకూడ శుచి, శుభ్రత, ఆకర్షణ, ఆప్యా యత ఉండవలయును. చూడ నింపైనట్టియు, తిన నోరూరించు నట్టియు, ఎన్నియో రకములైన వంటకములను తయారు చేయుటకు మన స్త్రీలు, బాలికలుకూడ నేర్చుకొనవలసి ఉన్నది. వివిధములైన ఆహార పదార్థములు శరీరమునకు కల్గించు లాభములనుకూడ బాలికలు తెలుసుకొన్నచో, వారు గృహిణులు అయినప్పుడు, వారి వారి కుటుంబములకు ఉత్తమమైన ఆహారమును తయారుచేసి యివ్వగలుగుదురు. వారి కుటుంబమునకు ఆరోగ్యమును, సంతృప్తిని, ఆనందమును చేకూర్చగలరు.

15 వ అధ్యాయము

సరియైన భోజనము

మన దేశములో పేదవారందరు సామాన్యముగా తినే భోజనములో చాల విధములైన లోపము లున్నవి. మొదటిలోపము ఎక్కువ భాగము తృణ ధాన్యమును ఉపయోగించుట, ఇతరములైన ఆహారపదార్థములను చాల తక్కువగా వాడుట. తినెడి ఆహారములో శరీరాభివృద్ధికి తగిన పోషక పదార్థములు విటమిన్లు, ఖనిజములు, లవణములు చాల తక్కువగా నుండుట. ఇట్టి లోపములుగల భోజనము వలన కలుగు ఫలితములను మనము తెలిసికొనవలెను. మొట్టమొదటిది : ఇట్టి లోపము తీవ్రమైన చాల రకముల జబ్బులకు కారణము కావచ్చును. నంజు, ఊచకాళ్ళు వగైరా జబ్బులు. వీనివలన పిల్లలు పెద్దలు కూడ చాల బాధపడుదురు. ఇట్టి లోపమైన ఆహారము యొక్క యితర ఫలితములుకూడ చాల ఎక్కువగనే వ్యాపించి యున్నవి. సరియైన భోజనము

తగినంతగా లభించని బాలబాలికలు సరిగా ఎదుగరు. వారు సాధారణముగా సన్నగాను, తక్కువ ఎత్తుగాను ఉందురు. ఆటలోను, పనిలోనుకూడ త్వరగా అలసి పోవుదురు. వారి చర్మము ఆరోగ్యవంతులలో నుండవలసినట్లుగా మృదువుగాను, మెరుగుగాను ఉండదు. ఎక్కువగా బిరుసుగాను, పొడిగాను ఉండును. పిల్లలలో మెరసెడి కండ్లు మంచి పోషణ యొక్క లక్షణము. పోషణ సరిగా లేకపోయినచో పలువిధములైన కంటిజబ్బులు ప్రారంభమగును.

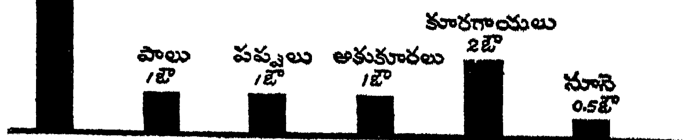
పేదప్రజలు సరియైన భోజనము, పోషణ లేనికారణముచేత మంచిపోషణగల వారికంటె సులభముగా జబ్బుల పాలగుచుందురు. జబ్బుచేసినపుడు ఆరోగ్యమును తిరిగి పొందుటకుకూడ ఎక్కువకాలము పట్టును. మన దేశములో ఒక సంవత్సరములోపు వయస్సులోనే ప్రతిసంవత్సరము 17 లక్షలమంది పసిపిల్లలు చనిపోవుచున్నారు. ఈ మరణములలో చాల భాగము పోషణలోపమువల్లనే కలుగుచున్నవి. ప్రతి ఒక్కరుకూడ మంచి ఆహారమునే తీసుకొన్నచో అన్ని రకముల వయస్సులలోని ప్రజలలోను అనారోగ్యము తొలగిపోవును. మన దేశము చాల అనారోగ్యకరముగ నుండుటకును, జనులు చాలరకములైన జబ్బులకు లోనగుటకును కారణము లేవనగా! మొదటిది మలేరియాను వ్యాపింపజేయు దోమలు, ఈగలు, మురికినీరును; రెండవది శరీరము

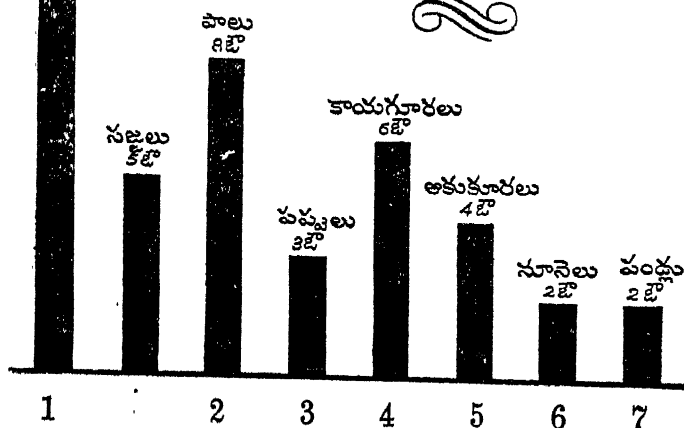
నకు అవసరమైన పోషకపదార్థములను ఇవ్వజాలని ఆహారమును చాలమంది తినుటయే.

మనము ఆహారములోని పోషకపదార్థములయెడ శ్రద్ధ వహించుటయేగాక, ఆహారమును హితమైనదానిని, మితముగ, సరియైన వేళకు తీసుకొనవలయును. "హిత భుక్ మిత భుక్" అనిలోకోక్తి. అనగా హితమైన దానిని మితముగా భుజింపుము. అని దీని భావము. ఎంతఎక్కువ పోషణశక్తి గల పదార్థమునైనను సరియైన వేళయందు మితముగా భుజింపక పోయినచో, అట్టిపదార్థములవలన పూర్తి లాభమును పొందజాలకపోగా, జీర్ణావయవములలో సరియైన విధానము లేక చెడిపోవును. అందువలన అజీర్ణరోగము, వగైరా రోగములు కలుగును. ఆహారము అతిత్వరగాకూడ తినరాదు. నిదానముగా తినవలయును. మనము తిను ఆహారమును సాధ్యమైనంత ఎక్కువకాలము నములవలయును. భోజన సమయమున శుచిగా నుండుటయేగాక మానసికముగకూడ ఎట్టికోపతాపములకు అవకాశము నివ్వరాదు. మనస్సు చీకాకుగను, కోపతాపములతోను ఉన్నప్పుడు తీసుకొను ఆహారములో తగినంత లాలాజలముగాని, యితర జఠర రసములుగాని చేరుటకు సావకాశము లేనందున అట్టి యాహారము త్వరగా జీర్ణము కాజాలదనియే శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము. మనస్సు శాంతముగను, ఉల్లాసకరముగను ఉన్నచో అట్టి సమయమున తిను భోజనము సులభముగ జీర్ణ

మగుటయేగాక శరీరమునకు త్వరగా ఒంటబట్టును. "శరీరమాద్యమ్ఖలు ధర్మసాధనమ్" అని యిదివరకే చెప్పినటుల శరీరమును ఆరోగ్యముగ నుంచుకొనగల మంచి భోజనమును తీసుకొనుటయే ఆరోగ్యమును, బలమును కాపాడుకొనుటకు ఉత్తమమార్గము.

మంచి, చెడు భోజనముల తారతమ్యము





పైన నీయబడిన రెండు పటములు పెద్దవారికి మంచి, చెడు భోజనముల తారతమ్యమును చూపు చున్నవి.

క్రమ రహితమైన అహారము

			ఔన్సులు
1.	మరబియ్యము	...	15.0
2.	పాలు	...	1.0
3.	పప్పుదినుసులు	...	1.0
4.	వంకాయలు	...	1.0
5.	బెండకాయలు	...	1.0
6.	ఆకుకూరలు	...	0.25
7.	నువ్వులనూనె	...	0.50

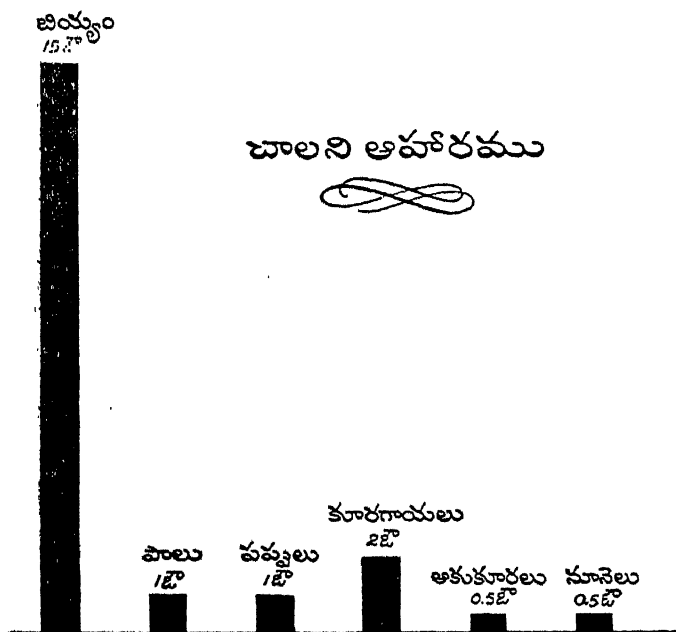
సక్రమ ఆహారము

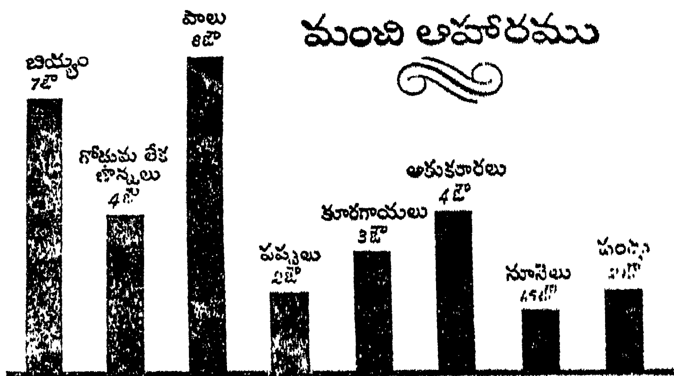
				ఔన్సులు
1. పచ్చి మరబియ్యము	...	...	...	10
2. సజ్జలు	...	...	...	5
3. పాలు	...	...	...	8
4. పప్పుదినుసులు	...	...	...	
(1) కందిపప్పు	...	1	...	3
(2) మినుములు	...	2		
5. కాయగూరలు :				
1. వంకాయలు	...	2	...	6
2. బెండకాయలు	...	1		
3. పొట్లకాయలు	...	1		
4. చిక్కుడు	...	1		
5. మునగ	...	1		
6. ఆకుకూరలు				
1. తోటకూర	...	2	...	4
2. మునగ ఆకు	...	1		
3. బచ్చలి	...	1		
7. నువ్వులనూనె				2

౮. పండ్లు

మామిడి	...	1	}	...	2
అరటి	...	1	}		

ఒక సాధారణమైన మనుష్యునకు కావలసిన కాలరీల ఉష్ణము 2500–2600 వరకు యీ భోజనమువలన లభించు చున్నది. ఇందులో ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థము లన్నియు చాలినంత సమృద్ధిగా నున్నవి.





పైన యివ్వబడిన రెండు పటములలోను దినము ఒకటికి పిల్లలు తీసుకొను వివిధమైన ఆహారములు ఔన్సులలో యివ్వబడినవి. పై రెండు రకముల ఆహారములు సమానమైన తాపాంశమునే కలిగించును. కాని మిగత అన్ని విషయముల లోను పై రెండు రకముల ఆహారములకు చాల వ్యత్యాస మున్నది. అక్రమ ఆహారములో తృణ ధాన్యమైన బియ్యము చాల, యితర రకములు చాలినంతగ లేవు. మన దేశములో పెక్కుమంది తిను ఆహార మిట్టిదే. సక్రమాహారములో బియ్యము తక్కువ, ఇతర పదార్థములు ఎక్కువ. మాంస కృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజములు, లవణములు ఇందులో ఎక్కువగా నున్నవి. దురదృష్టవశాత్తు నేటి దినములలో అనగా ఆహారపదార్థముల ధరలు దినదినము పెరుగుచున్న ఈ రోజులలో సక్రమాహారము, అక్రమాహారమునకంటె చాల ఎక్కువ ఖరీదు అగును. మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు,

ఖనిజములు, గ్రుడ్లు, చేపలు, పండ్లు వగైరాలన్నియు, తృణ ధాన్యములు, పప్పులు కాయగూరలకంటె సాధారణముగా చాల ప్రియము. పైన చూపిన రెండురకముల ఆహారముల ధరలను చూచినచో, సక్రమాహారము, అక్రమ ఆహారములో కంటె రెట్టింపు ధరయగును. అనగా ప్రతినెలలోను ఖర్చులో రెట్టింపు వ్యత్యాస మగుపడును. పై పటములో చూపబడిన సక్రమాహారమును మన దేశములో చాలమంది సంపాదింప జాలరు. చాల చోటులలో పాలు చాల ఎక్కువ ఖరీదు అగుటచే పేదవారికి అందుబాటులోలేవు. ఇట్లు సంపూర్ణమైన సక్రమాహారము లభ్యము కాకున్నను మన ఆహారమును కొన్ని మార్పులతో అభివృద్ధి చేసికొనుటకు ప్రయత్నింపవలయును కదా! ఈపై పటములు మనఆదర్శమును చూపుచున్నవి. ఎక్కువ పోషణ శక్తులుగల కొన్ని పదార్థములు చాల చౌకయను విషయమును గమనించవలెను. ఇందుకు ఆకుకూరలకు పెట్టినది పేరు. మరబియ్యముకంటె జొన్నలు వగైరాలు చౌక. కాని వానిలో పోషణశక్తి ఎక్కువ. దంపుడు బియ్యము మర బియ్యమునకంటె ఎక్కువ ప్రియముకాదు. ముడి గోధుమపిండి, తెల్లపిండి కంటె చౌక, పై రెండు రకములలోను ముడిపిండి, దంపుడు బియ్యము, తెల్లపిండి, మరబియ్యమున కంటె చాల శ్రేష్ఠమైనవి. మనదేశములో ఎంత ఎక్కువ మంది ఆహారమునుగూర్చియు, ఆహారమునకు, ఆరోగ్యమునకు గల సంబంధమును గూర్చియు తెలుసుకొన్న అంత ఎక్కువ అభివృద్ధి సాధ్యమగును.

16 వ అధ్యాయము

సింహావలోకనము

జ్ఞాపకముంచుకొనవలసిన కొన్ని ముఖ్య విషయములు

1. శరీరములో లోటు భర్తీ యగుటకును, శరీరము పెరుగుటకును మాంసకృత్తులు అవసరము. ఈ మాంసకృత్తులు పాలు, మాంసము, గ్రుడ్లు, పప్పులు, వగైరాలలో ఉన్నవి.

2. క్రొవ్వు పదార్థములు, కార్బోహైడ్రేటులు తాపాంశగుణమును కలిగించును. కాని మనము వాని పైననే ఆధారపడి జీవించజాలము. చక్కెర, గంజి (పిండి) ముఖ్యమైన కార్బోహైడ్రేటులు. గింజల చమురులలో విటమిన్లు లేవు.

3. "A" విటమిను ఎక్కువగా లభ్యమగు వస్తువులు (1) చేపచమురు (2) పాలు (3) వెన్న (4) నెయ్యి (5) ఆకు కూరలు. దుంపలలోను, మామిడిలోను మిక్కుటముగా

నున్నది. పెరుగుటకు, ఆరోగ్యమునకు A విటమిను అవసరము. కండ్లను, చర్మమును సరియైనస్థితిలో నుంచుటకుకూడ A విటమిను అవసరము.

4. "B_1" విటమిను పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యమునకు, నంజువ్యాధి రాకుండ చేయుటకు అవసరము. దీని నీయగల వస్తువులు.—గోధుమ, బియ్యపు తవుడు, తృణధాన్యములు, పప్పుదినుసులు.

5. విటమిను "B_2" ఈ విటమినుకూడ పెరుగుటకు, ఆరోగ్యమునకు అవసరము. కండ్లకుసంబంధముగల, పెదిమలు, నోటికి సంబంధముగల జబ్బులు రాకుండ నివారించుటకు ఎక్కువ అవసరము. ఇది లభ్యమగు వస్తువులు పాలు, కాలేయము, మాంసము, గ్రుడ్లు, చేపలు.

6. విటమిను "C": ఇది "స్కర్వీ" అనువ్యాధిని రాకుండ నివారణచేయును. ఇది తాజాపండ్లలోను, కూరగాయలలోను, మొలకెత్తిన ధాన్యములలోను లభించుచున్నది.

7. విటమిను "D": ఇది ఎముకలు పెరుగుటకు అవసరము. దీనిలోపమువల్లనే "రికెట్సు" అనబడువ్యాధి కలుగుచున్నది. ఇది పాలు, వెన్న, నెయ్యి, చేపలు, చేప చమురులో లభ్యమగుచున్నది. సూర్యరశ్మి తగులుటవలనకూడ యీ విటమిను మన శరీరములోనికి ప్రవేశించుచున్నది.

8. పాలలో కాల్షియము ఎక్కువగా లభించుచున్నది. పచ్చని ఆకుకూరలలోకూడ కాల్షియము ఉన్నది. ఎముకలు బలముగా నుండుటకును, మంచి పెరుగుదల, ఆరోగ్యము కలుగుటకును, కాల్షియము అవసరము.

9. రక్తము అభివృద్ధియగుటకు ఇనుము అవసరము. రక్త హీనత కలుగు జబ్బులచేత బాధపడువారికి ఎక్కువ ఇనుము అవసరము. ధాన్యములలోను, పప్పులలోను, ఆకుకూరల లోను ఇనుము ఎక్కువగనే ఉన్నది.

10. బాగా మరపట్టిన తెల్లబియ్యముకంటె దంపుడు బియ్యము, లేక ఒకే పట్టుపట్టిన మరబియ్యము ఎంతగనో మంచివి. తెల్లగోధుమ రొట్టెకంటె చపాతీలుగాని, బ్రౌను రొట్టెగాని మంచివి.

11. మన శరీరమునకు అవసరమైన పదార్థములు అన్నియు బియ్యములోను, గోధుమలోను లేవు. ఆహార ములో వీనికితోడు పాలు, పప్పులు, పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు తగినంత ప్రమాణములో నుండవలయును.

12. తీపివస్తువులను, తీపి చిరుతిండ్లను మిక్కుటముగా తినుట మంచిదికాదు. అవి మనకు మాంసకృత్తులనుగాని, విటమిన్లనుగాని, ఖనిజములనుగాని యివ్వజాలవు. అంతేగాక ఆకలినిగూడ చంపివేయును.

13. అన్ని ఆహారములకంటె పాలు ఉత్తమమైన ఆహారము. బియ్యమువంటి ధాన్యములలో లోటుగానున్న అన్ని రకములైన పోషక పదార్థములను పాలు పూర్తిచేయుచున్నవి.



ఆహారగుణముల పట్టీ   తృణ ధాన్యములు - పప్పు దినుసులు

వరుస సంఖ్య	ఆహారపదార్థముల పేరు	తేమ %	మాంసకృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజములు %	నార %	పిండి %	సున్నం %	భాస్వరం %	ఇనుము (మిల్లీ గ్రాములు)	ఉష్ణాంశము (100 గ్రాములు)	విట. బి1 100 గ్రా. లలో అంతర్జాతీయ యూనిట్లు	బి2 విటమిను	సి వి. 100 గ్రా
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	పచ్చిబియ్యము చే దంపకము	12.19	8.49	0.85	0.70	—	78.27	.007	0.165	2.22	850.2	100	తక్కువ	—
2	ఉప్పుడుబియ్యము చే దంపకము	12.63	8.50	0.39	0.86	—	77.62	.010	0.277	2.75	849.0	100	—	—
3	పచ్చిబియ్యం మరపట్టినవి	12.96	6.85	0.55	0.50	—	79.14	.007	0.108	1.02	848.9	28	—	—
4	ఉప్పుడుబియ్యం మరపట్టినవి	13.29	6.44	0.64	0.77	—	7 .86	.007	0.149	2.22	847.0	100	—	—
5	జొన్నలు	11.88	10.42	1.93	1.76	—	73.99	.021	.282	6.18	852.8	—	తక్కువ	—
6	రాగులు	13.05	7.10	1.29	2.24	—	76.32	.334	0.272	5.38	345.3	—	తక్కువ	—
7	ముడి గోధుమలు	12.77	11.77	1.45	1.49	1.20	71.50	.054	0.315	5.34	345.4	280	—	—
8	పొట్టుతీయబడిన గోధుమపిండి	13.30	11.00	0.90	0.40	0.30	74.10	.020	0.092	1.00	348.5	—	—	—
9	కంది	15.23	22.27	1.71	3.56	—	57.23	.136	0.264	8.80	341.0	190	—	—
10	పెసలు	10.42	23.96	1.28	3.57	4.10	56.69	.143	0.281	8.40	342.8	155	—	—
11	మినుములు	10.87	23.95	1.38	3.39	—	60.41	.200	0.367	9.80	358.7	140	—	—
12	శనగలు	9.83	17.08	5.26	2.68	3.94	61.28	.185	0.286	9.83	360.6	93	—	—
13	ఉలవలు	11.81	22.01	0.54	3.18	5.30	57.21	.275	0.385	7.59	321.7	—	—	—
14	అలచందలు	12.00	24.56	0.69	3.23	3.75	55.77	.078	0.485	3.81	327.5	—	—	—
15	ఎండు చిక్కుడు	9.60	24.94	0.78	3.21	1.88	60.09	.063	0.446	1.99	347.1	—	—	—
16	ఎండు బటాని	16.06	19.68	1.14	2.12	4.50	56.53	.068	0.298	4.44	81.51	150	—	—
17	వేచిన బటాని	9.90	22.94	1.39	2.84	—	63.48	.088	0.357	5.00	358.0	—	—	—
18	సోయాబీన్	8.08	43.2	9.50	4.63	3.72	20.85	.237	0.689	11.50	431.8	200	—	—

ఆహార గుణముల పట్టీ — దుంపలు

వరుస నంబరు	ఆహార పదార్థము పేరు	తేమ %	మాంసకృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజములు %	నార %	పిండి %	సున్నం %	భాస్వరం %	ఇనుము (మిల్లీ గ్రాములు)	శక్తి కెలోరీలు (100 గ్రాములకు)	B₁ విటమిను 100 గ్రా॥లలో అంతర్జాతీయ యూనిట్లు	B₂ విటమిను	C విటమిను
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ఉర్లగడ్డ	74.73	1.73	0.13	0.61	—	22.89	0.604	0.024	0.68	99.3	40	—	17.3
2	చామ దుంప	73.05	2.95	0.10	1.72	—	22.15	0.038	0.143	2.13	101.4	—	—	—
3	ముల్లంగి (ఎరుపు)	90.76	0.61	0.32	0.85	—	7.46	0.048	0.017	0.47	35.2	60	—	16.9
4	ముల్లంగి (తెలుపు)	94.41	0.70	0.06	0.53	—	4.25	0.054	0.025	0.40	20.3	60	—	15.0
5	చిలగడదుంప	63.51	1.24	0.32	1.04	—	30.89	0.017	0.050	0.79	131.4	—	—	24.0
6	కర్రపెండలము (టపియోక)	59.37	0.68	0.20	0.69	—	38.77	0.045	0.029	0.92	159.6	—	—	—
7	కంద	78.79	1.24	0.02	0.82	0.80	18.55	0.046	0.022	0.62	78.4	—	—	—
8	పెండలము	69.90	1.41	0.09	1.55	—	25.46	0.031	0.018	1.80	120.3	24	—	—
9	బీట్ రూట్	83.31	1.65	0.05	0.75	—	13.74	0.195	0.057	0.95	62.0	70	—	53
10	గాజర గడ్డ	86.00	0.92	0.07	1.03	1.13	10.75	0.052	0.030	1.52	47.2	60	—	25

ఆహార గుణముల పట్టీ - ఆకుకూరలు

వరుస నెంబరు	ఆహార పదార్థము పేరు	నీరు %	మాంసకృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజములు %	నార %	పిండి %	సున్నం %	భాస్వరం %	ఇనుము (మి. గ్రాములు)	కేలరీలు (100 గ్రాములకు)	B1 విటమినులు 100 గ్రాములకు అంతర్జాతీయ యూనిట్లు	A విటమినులు	C విటమినులు
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	లేత కామల కూర	85.78	4.90	0.50	8.05	—	5.77	0.500	0.100	21.40	47.2	29	2500	172.9
2	కామల కూరదంటు	92.49	0.85	0.11	1.84	1.20	2.51	0.263	0.084	1.80	18.4	—	11,000	—
3	గోంగూర	86.22	1.70	1.07	1.02	—	9.89	0.181	0.038	5.88	56.4	—	—	—
4	కొత్తిమెర	87.90	3.29	0.64	1.65	—	6.52	0.187	0.058	9.97	45.0	—	12630	135.2
5	మెంతికూర	81.78	4.86	0.86	1.57	1.04	9.89	0.472	0.047	16.90	63.7	—	3860	—
6	మునగకూర	74.96	6.65	1.73	2.27	0.87	13.50	0.457	0.071	7.00	98.2	—	11,380	—
7	కరివేపాకు	66.31	6.11	1.04	4.17	6.57	16.00	0.811	0.057	3.09	97.8	—	12,600	4.2
8	పుదీనా	82.99	4.81	0.59	1.56	1.95	8.10	0.204	0.077	15.56	57.0	—	2,700	—
9	లేత వేప	59.36	11.56	2.97	2.61	2.22	21.28	0.124	0.939	25.84	158.2	—	4520	—
10	ముదురు వేప	59.44	7.09	1.04	8.36	6.19	22.88	0.514	0.080	17.14	129.2	—	—	—
11	అవిసి	76.73	8.40	1.39	3.11	2.17	11.80	1.131	0.077	3.91	93.8	—	—	—
12	చామంచి	82.12	5.86	1.00	2.18	—	8.89	0.410	0.074	20.51	68.0	—	—	11.8
13	బచ్చలి	91.66	1.92	0.85	1.50	—	4.07	0.061	0.010	4.95	31.6	70	2630	47.7
14	తోటకూర	85.00	3.00	0.25	3.61	—	8.14	0.800	0.052	22.91	46.8	—	2500	—
15	లేత వెదురు చిగుళ్లు	87.06	3.92	0.09	1.40	—	7.53	0.016	0.088	0.11	46.6	—	—	—

అహారగుణముల పట్టీ—సంబారములు, మసాలా మొదలైనవి

వరుసనంబరు	ఆహారపదార్థముల పేరు	తేమ%	మాంస కృత్తులు%	క్రొవ్వు%	ఖనిజములు%	నార%	పిండి%	సున్నం%	భాస్వరం%	ఇనుము %	ఖాద్యాంశ గుణము (100 గ్రాములకు)	A విటమిను (100 గ్రాముకు)	B_1 విటమిను (100 గ్రాముకు)	B_2 విటమిను	C విటమిను
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ఇంగువ	16.0	3.95	1.18	6.99	4.12	67.78	0.692	0.045	22.20	297.1	—	—	—	—
2	ఏలక్కాయలు	9.95	10.21	2.18	5. 9	20.10	42. 9	0.128	0.163	5.00	229.2	—	—	—	—
3	పచ్చిమిరపకాయలు	82.60	2 87	0.59	1.04	6.78	6.17	0.029	0.79	1.31	41.5	454	—	—	111.0
4	ఎండు మిరపకాయలు	10.02	15 68	6.24	6.10	30.15	31.51	0.163	0.371	2.25	245.7	576	—	—	51.2
5	లవంగములు	23.59	5.24	8.90	5 20	9.54	47 83	0.759	0.097	4.90	293.4	—	—	—	—
6	ధనియాలు	11.15	14.08	1.04	4.59	32.58	36.76	0.650	0.563	17 94	212.7	1570	—	—	—
7	జీలకఱ్ఱ	11.94	18.71	0.58	5.84	11.88	50.95	1.083	0.457	31 00	283.9	870	—	—	3.0
8	మెంతులు	13.70	23.19	5.77	3.00	7.16	44.18	0.157	0.565	14.10	333.4	165	—	—	—
9	వెల్లుల్లి	62.79	6.31	0.13	1.02	0.80	28.95	0.0_5	0.305	1.81	142.2	—	—	—	13.2
10	అల్లము	50.86	2.38	0.94	1.19	2.42	12.26	0.016	0.063	2.57	63 5	57	—	—	6.0
11	జాపత్రి	15.92	6.51	24.36	1.58	3.76	47.57	0.181	0.105	12.64	453.3	—	—	—	—
12	ఆవాలు	8.46	22.04	39.64	4.19	1.80	23.87	0.455	0.724	17.66	540.4	270	—	—	—
13	జాజికాయ	14.82	7.49	36.44	1.72	11.59	26.44	0.122	0.255	4.57	471.7	—	—	—	—
14	వాము	8.92	15.41	18.05	7.09	11.67	38.63	1.422	0. 97	14.22	375.9	—	—	—	—
15	ఎఱ్ఱగడ్డలు (పెద్దవి)	86.76	1.22	0.04	0.63	—	11.62	0. .73	0.043	0.68	51.7	—	45	—	10.5
16	,, (చిన్నవి)	84.33	1.80	0.08	0.55	—	13.24	0.045	0.065	1.15	60.9	25	43	—	10 5
17	మిరియాలు	12.66	11.53	6.79	4.40	14.82	49 50	0 430	0. 68	16.51	305 2	—	—	—	—
18	చింతపండు	20.86	3.03	0.14	2.66	5.57	57.51	0.172	0.110	10.95	253.5	100	—	—	2.6
19	పసుపు	13.08	6.33	5.10	3 51	2.60	69.38	0.148	0.284	18.60	348.7	50	—	—	—

ఆహార గుణముల పట్టీ - పండ్లు

వరుసనంబరు	ఆహార పదార్థముల పేరు	తేమ %	మాంస కృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజములు %	నార %	పిండి %	సున్నము %	భాస్వరం %	ఇనుము %	ఉష్ణాంశ గుణము 100 గ్రాములకు	A విటమిను 100 గ్రాములకు	B విటమిను 100 గ్రాములకు	B2 విటమిను 100 గ్రాములకు	C విటమిను
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ఆపిలు	85 94	0.31	0.08	0.27	—	13.40	0.013	0.021	1 68	55.0	—	40	—	2.1
2	అరటిపండ్లు	61.39	13.3	0.15	0.72	—	36.41	0 002	0.045	0 42	147 6	—	50	—	1.0
3	రామాఫలం	76.79	1.39	0.16	0.74	—	20.92	0 014	0.009	0.63	90 7	—	—	—	—
4	ఖర్జూరపండ్లు	26.11	3.04	0.16	1.31	2.07	67 31	0 067	0.076	10 58	282 8	630	30	—	—
5	అత్తి పండ్లు	80.80	1.31	0.23	0.64	—	17 02	0.055	0.026	1.16	75 4	—	—	—	2 4
6	ద్రాక్షపండ్లు(నలుపు)	85.51	0.83	0.10	0 43	3.00	10.13	0.025	0.019	0 40	41.7	15	—	—	2 5
7	ద్రాక్షపండ్లు(పచ్చవి)	92.04	0.71	0.03	0.20	—	7.02	0.017	0.021	0 18	31.2	—	40	—	31.2
8	ద్రాక్ష(విత్తనంలేనిది)	88 51	0.95	0.06	0.35	—	10.13	0.025	0.027	0.20	44.9	—	40	—	31.2
9	నాటుజామ	76.07	1.46	0 19	0.81	6.90	14.57	0.013	0 040	1 04	65 8	100	—	—	299.0
10	కొండ జామ	85.31	0 95	0.16	0.61	4.82	8.15	0.046	0.022	1.20	37 8	—	—	—	15 0
11	పనసపండు	77.20	1 86	0.10	0.78	1.09	17.88	0.022	0.028	0.46	79.9	540	—	—	10.0
12	నేరేడుపండు	78.21	0 67	0.10	0.41	0.87	19 74	0.016	0 011	1.00	82 5	—	—	—	—
13	సీమచింత కాయలు	80.78	2.57	0.31	0.41	—	15.93	0.011	0.036	0.37	76.8	—	—	—	—

14	గజనిమ్మ(దబ్బ)	84 97	0.98	0 85	0 26	1 65	11.29	0.070	0 014	2.33	56.7	—	—	—	38.5
15	నిమ్మపండు	84.57	1.49	0.97	0.64	1.25	11.08	0.091	0.021	0.29	59 0	120	—	—	6 25
16	మామిడిపండు	86.14	0.64	0.07	0.32	1.14	11.69	0.007	0.020	0 25	50 0	4800	—	—	—
17	నారింజ	87.84	0.85	0.32	0.43	—	10.56	0.046	0.022	0.08	48 0	350	40	—	67.7
18	ముంజలు	92 72	0.58	0.02	0.17	—	6 51	0.005	0.021	0.46	28 5	—	—	—	—
19	బొప్పాయిపండు	89.62	0.47	0 03	0.38	—	9.50	0.013	0.009	0.42	40,2	2020	—	—	45 5
20	అనాసపండు	86 50	0.57	0.04	0.49	0.40	12 00	0.021	0.007	0 92	50.6	98	—	—	62.9
21	రేగుపండ్లు	89.82	0.68	0.22	0.36	—	8.92	0.017	0.018	0 55	40 4	230	40	—	0.6
22	దానిమ్మ	78.00	1.63	0.04	0.67	5.10	14.56	0.009	0.066	0.27	65.1	—	—	—	15.6
23	ఎండు ద్రాక్ష	18 47	1.96	0.18	1.98	—	77 41	0.101	0.075	3.98	319.1	—	75	—	—
24	టమాటో పండ్లు	94.52	1,02	0.08	C 48	—	3.90	0.008	0.018	0.08	20.4	320	40	—	32.[illegible]
25	వెలగపండు	69.54	7.31	0.56	1.88	5 16	15.55	0.127	0.107	0.62	96.5	—	—	—	—

ఆహారగుణముల పట్టీ - పాలు - పాలకు సంబంధించిన పదార్థములు

వరుస నంబరు	ఆహార పదార్థముల పేరు	తేమ %	మాంసకృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజములు %	నార %	పిండి %	సున్నం %	భాస్వరం %	ఇనుము %	కాలరీ గుణము 100 గ్రాములలో	A విటమిన్ 100 గ్రాములకు	B_1 విటమిన్ 100 గ్రాములకు	B_2 విటమిన్	C విటమిన్
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ఆవుపాలు	87.60	3.30	3.60	0.70	—	4.80	0.120	0.093	0.24	66.8	180	—	—	—
2	బఱ్ఱెపాలు	82.30	4.75	7.70	0.80	—	4.45	0.203	0.125	—	106.1	162	—	—	—
3	మేకపాలు	86.30	3.60	4.00	0.80	—	5.30	0.128	0.103	—	71.6	182	—	—	—
4	చనుబాలు	87.58	1.18	3.74	0.30	—	7.20	0.034	0.015	—	67.2	208	—	—	—
5	మజ్జిగ	97.54	0.84	1.08	0.14	—	1.40	0.030	0.030	0.78	18.7	—	—	—	—
6	పెరుగు	90.31	2.86	2.94	0.59	—	5.30	0.120	0.088	0.31	59.1	—	—	—	—
7	మీగడతీసినపాలపొడి	4.10	38.04	0.09	6.83	—	50.94	1.370	0.995	1.43	356.7	—	165	—	—
8	జున్ను	40.30	24.10	25.10	4.20	—	6.30	0.786	0.524	2.10	347.5	273	—	—	—

ఆహార గుణములపట్టీ – మాంసాహారములు – ఇతర పదార్థములు

వరుస సంఖ్య	ఆహార పదార్థముల పేరు	నీరు %	మాంస కృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజలవణములు %	నార %	పిండి %	సున్నం %	భాస్వరం %	ఇనుము %	ఉష్ణాంశ గుణము 100 గ్రాములకు	A విటమిను 100 గ్రాములకు	B_1 విటమిను 100 గ్రాములకు	B_2 విటమిను	C విటమిను
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	మేకమాంసము	71.46	18 54	13 30	1.26	—	—	0.147	0.151	2 52	193.9	30.8	60	—	—
2	గొఱ్ఱెకాలేయము	70.37	19.29	7.49	1.45	—	1.40	0 0?6	0.378	6 30	150 2	22,308	120	—	—
3	ఎద్దుమాంసము	4.33	22.61	2.58	0 99	—	—	0.004	0.190	0.77	113.7	59	50	—	—
4	ఎండ్రికాయ	83.49	8 87	1.07	3.20	—	3.37	1 370	0.147	21.20	58 6	300	—	—	—
5	చేప (పెద్దవి)	78 38	22.60	0.06	0.83	—	—	0.020	0.185	0.83	90.9	?5 6	—	—	—
6	చేప (చిన్నవి)	77 89	21 49	1.63	2 03	—	—	0.055	0.413	2.28	100 6	25.6	—	—	—
7	రొయ్య	77.94	20.84	0.28	1 42	—	—	0.088	0 244	0.79	65.9	—	30	—	—
8	బాతుగ్రుడ్డు	71.00	13.54	13.72	1.03	—	0.73	0 073	0.261	2.97	160.4	1,233	—	—	—
9	కోడిగ్రుడ్డు	73.65	13.33	13.32	0.95	—	—	0.056	0.271	2 07	173.2	2,197	—	—	—

ఇతరపదార్థములు:—

1	తమలపాకులు	85.41	3.07	0.80	2.25	2.33	6.14	0.227	0.044	5.74	44.0	9,635	—	—	48
2	బెల్లము	3.93	0.36	0.06	0.62	—	95.03	0.075	0.038	11.40	382 1	280	—	—	—
3	నల్లేరు	87.42	1.21	0.34	2.01	1.83	7.19	0.151	0.050	2 12	36 7	—	—	—	—
4	కాడ్ లివర్ ఆయిల్	—	—	100.0	—	—	—	—	—	—	400.0	45,000 168,000	—	—	—
5	హాలిబట్ లివర్ ఆయిల్	—	—	100.0	—	—	—	—	—	—	900.0	3,900,000	—	—	—
6	రెడ్ పామ్ ఆయిల్	—	—	100.0	—	—	—	—	—	—	900.0	447.000	—	—	—

ఆహారగుణముల పట్టీ — కూరగాయలు

వరుస నంబరు	ఆహారపదార్థముల పేరు	నీరు %	మాంసకృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజములు %	నార %	పిండి %	సున్నం %	భాస్వరం %	ఇనుము %	ఉష్ణాంశ గుణము (100 గ్రా.)	A విటమిను (100 గ్రా. లకు అంతర్జాతీయ యూనిట్లు)	B₁ మి. (100 గ్రా. లకు అంతర్జాతీయ యూనిట్లు)	B₂ విటమిను	C విటమిను
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	వంకాయ	91.49	1.31	0.28	0.50	—	6.44	0.024	0.064	1.31	33.3	5	—	—	22.5
2.	చిక్కుడు	82.41	4.49	0.12	0.98	2.02	9.98	0.045	0.055	1.61	59.0	—	—	—	12.2
3.	సొర	96.34	0.16	0.14	0.49	—	2.57	0.015	0.008	0.69	13.4	—	—	—	—
4.	దోస	96.42	0.45	0.06	0.31	—	2.76	0.012	0.025	1.49	13.4	—	20	—	6.9
5	మునగకాడలు	86.88	2.55	0.11	1.93	4.80	3.72	0.032	0.111	5.25	23.0	154	—	—	119.6
6	లేత పనస	84.01	2.61	0.31	0.91	2.73	9.28	0.023	0.048	1.36	50.8	—	—	—	—
7	పనస వి త్తనములు	51.60	6.60	0.26	1.54	1.45	35.45	0.049	0.128	0.16	185.4	—	—	—	—
8	లేత దొండకాయ	93.07	1.17	0.10	0.46	1.55	2.64	0.057	0.030	1.25	23.1	230	—	—	25.0
9	కాకర	92.59	1.64	0.15	0.76	0.80	4.56	[illegible]	0.35	2.22	25.0	210	24	—	88.4

10	పొట్లకాకర	83.16	2,87	0,98	1.43	1.70	9 83	0.045	0,144	9.35	59.7	210	24	—	88.4
11	బూడిద గుమ్మడి	96.01	0,41	0,06	0,34	—	3.18	0.025	0.017	0.45	14.9	—	21	—	0,9
12	బెండకాయ	87.95	2.20	0,20	0,74	1.15	7.76	0.094	0.078	1.54	41.6	58	21	—	15.6
13	మామిడికాయ	90.03	0,65	0.11	0,57	—	8.84	0.012	0.017	4.18	39.0	150	—	—	8.2
14	అరటికాయ	83.24	1.41	0.23	0.51	—	14.61	0.005	0.027	0.60	63.2	50	15	—	23 9
15	అరటిపువ్వు	90.22	1.45	0.19	1.21	1.93	5.00	0.034	0.048	0.12	27.5	—	—	—	—
16	అరటిదంటు	88.28	0.48	0,05	0,61	0.76	9.84	0.009	0.005	1.06	41.7	—	—	—	—
17	గుమ్మడికాయ	92.60	1.36	0.07	0.58	—	5.59	0.009	0.080	0.67	27.6	84	20	—	2.0
18	బీర	95.42	0,52	0,12	0.34	—	3.59	0.035	0.040	1.58	17.5	56	22	—	—
19	పొట్ల	94.06	0,46	0.31	0.70	—	4.47	0.045	0.024	1,28	22.5	16)	—	—	—
20	టమాటోలు	92.81	1,88	0.06	0.68	—	4.57	0.016	0.039	3.37	23.3	320	23	—	31.3

గట్టి పైపెంకు గల కాయలు - చముురుగింజలు

వరుస సంఖ్య	ఆహారపదార్థముల పేరు	తేమ %	మాంసకృత్తులు %	క్రొవ్వు %	ఖనిజ లవణములు %	నార %	పిండి %	సున్నం %	భాస్వరం %	ఇనుము %	ఉష్ణాంశ గుణము (100 గ్రా.)	A విటమిన్ (100 గ్రా. లకు అంతర్జాతీయ యూనిట్లు)	B_1 వి. (100 గ్రా. లకు మైక్రోగ్రాములు)	B_2 విటమిన్	C విటమిన్
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	6
1	బాదంకాయ	5.23	20.75	58.92	2.93	1.70	10.50	0.225	0.492	3.47	655.3	—	80	—	—
2	ముంతమామిడి గింజ	5.69	21.19	46.93	2.43	1.27	22.29	0.053	0.449	4.95	593.3	100	—	—	—
3	కొబ్బరికాయ	33.25	4.47	41.60	0.96	3.59	13.19	0.013	0.249	1.70	444.7	—	—	—	—
4	నువ్వులు	5.02	18.33	49.25	5.20	2.53	25.25	1.453	0.574	10.54	583.7	167	—	—	0.8
5	వేరుశనగలు	7.92	26.72	40.13	1.67	3.07	20.29	0.045	0.595	1.56	549.2	63	300	—	—
6	వేపిన వేరుశనగలు	4.04	31.54	59.73	2.28	3.07	19.31	0.045	0.455	0.23	581.2	—	—	—	—
7	ఆవాలు	8.46	22.04	59.31	4.19	1.80	23.57	0.455	0.734	17.55	540.4	270	—	—	—